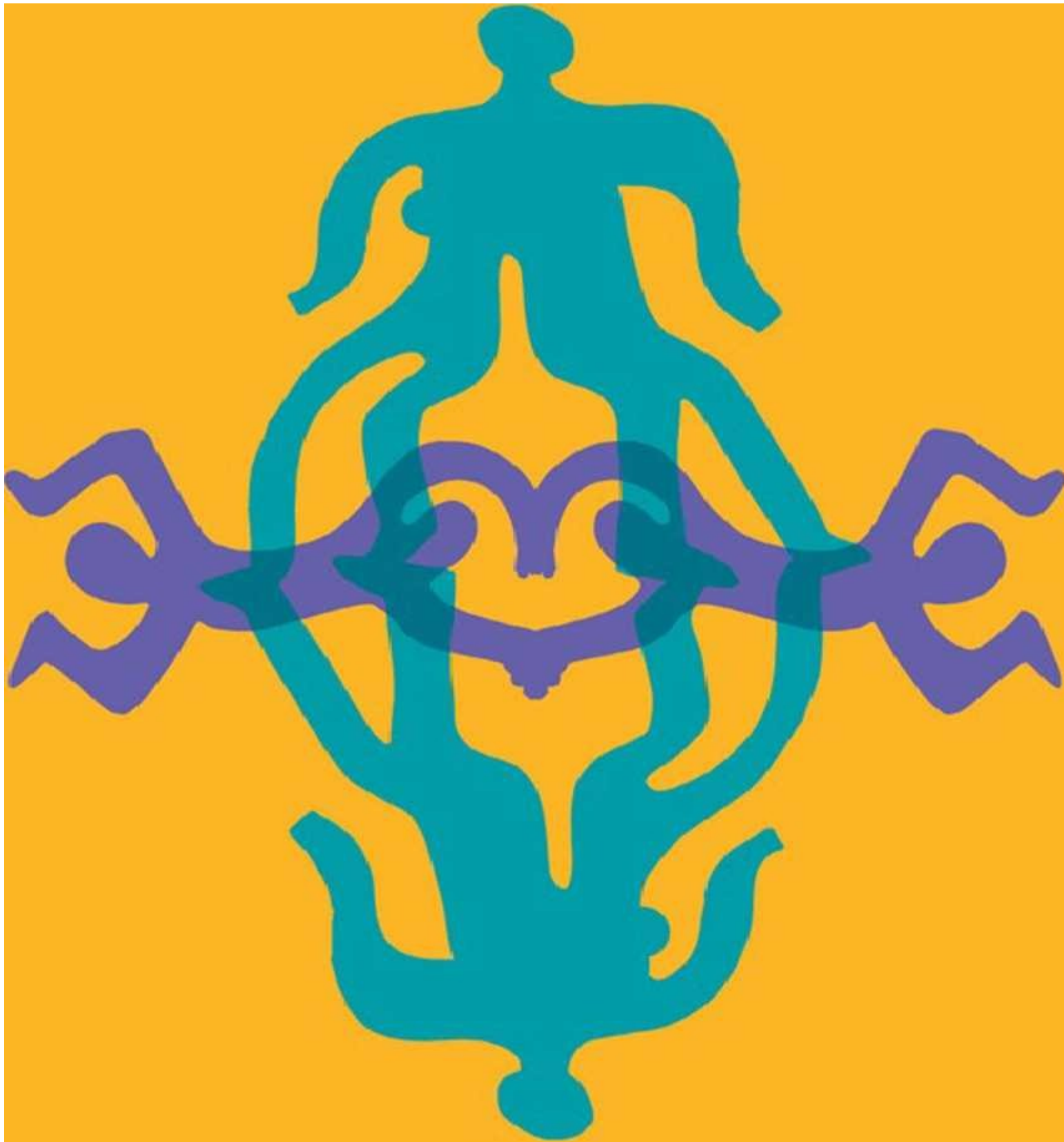
Cum ne ajută psihoterapia să înţelegem relaţiile sexuale
Insighturi din cabinet

Cherry



TRei

PSIHOLOGIE
PSIHOTERAPIE

PSIHOLOGIE • PSIHOTERAPIE

Colecţie coordonată de
Simona Reghintovschi

Cherry Potter

CUM NE AJUTĂ PSIHOTERAPIA SĂ ÎNŢELEGEM RELAŢIILE SEXUALE

INSIGHTURI DIN CABINET

Traducere din limba engleză de
Vlad Vedeanu



EDITURA TREI

Editori:

SILVIU DRAGOMIR

VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:

MAGDALENA MĂRCULESCU

Redactare:

MANUELA SOFIA NICOLAE

Design şi ilustraţie copertă:

FABER STUDIO (ADELINA BUTNARU)

Director producţie:

CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:

CRENGUŢA RONTEA

Corectură:

DANA ANGHELESCU

DUŞA UDREA-BOBOREL

Titlul original: How Psychotherapy Helps Us Understand Sexual Relationships

Autor: Cherry Potter

Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group

O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 0490, Bucureşti

Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.editu ratrei. ro

ISBN (print): 978-606-40-1668-3
ISBN (EPUB): 978-606-40-1950-9

În această carte fascinantă, Cherry Potter îi conduce pe cititori în căutarea sa, personală şi profesională, de insighturi referitoare la sex, relaţii şi diferenţe de gen. De ce simţim ce simţim şi de ce facem ce facem? Care e efectul „anxietăţii de performanţă” asupra bărbaţilor şi asupra societăţii în general? De ce se întâmplă în continuare ca femeile să mimeze orgasmul? Omniprezenţa pornografiei online dă timpul înapoi?

Această carte se apleacă asupra lucrărilor lui Freud, Klein, Bowlby şi a cercetărilor recente asupra teoriei ataşamentului, insighturi referitoare la fricile şi dorinţele noastre inconştiente şi le face cunoştinţă cititorilor cu o mulţime de clienţi fascinanţi. Printre aceştia sunt Jeremy, care era atât de ruşinat de faptul că era virgin, încât era incapabil să aibă o relaţie; Ellie, care se tot îndrăgostea de bărbaţi indisponibili; Kieran, a cărui frică de abandon ameninţa să-i distrugă relaţiile gay; Dulcie, care ani întregi a fost incapabilă să se confrunte cu adevărul că soţul ei avea mai multe aventuri; şi Lars, care era dependent de pornografia online şi de prostituate. Cartea arată modul în care travaliul terapeutului şi clientului este un proces în care amândoi învaţă, un proces uneori dureros şi profund mişcător, dar care poate reflecta şi o nouă vitalitate şi speranţă în privinţa viitorului, mai ales când vine vorba despre sex.

Cum ne ajută psihoterapia să înţelegem relaţiile sexuale. Insighturi din cabinet va fi de mare interes şi pentru publicul general, şi pentru psihoterapeuţi şi consilieri.

Cherry Potter este psihoterapeută, analistă de grup şi terapeută de cuplu acreditată de UKCP (Consiliul de Psihoterapie din Marea Britanie). A fost scriitoare şi conferenţiară în domeniul cinematografiei şi a organizat ateliere de scenaristică în multe ţări. A publicat trei cărţi şi multe articole despre filme, cultură şi relaţii. Îşi primeşte clienţii în cabinetul său din Brighton.

„Sunt uimită de deschiderea pe care o are Cherry Porter, de cât de fermecătoare e cartea ei şi de cât de mult rezonez cu ea. Nu am nicio îndoială că va fi o carte grozavă şi pentru terapeuţi, şi pentru oamenii care se străduiesc să-şi înţeleagă propria sexualitate. Dar presupun că adevărata sa valoare va consta în faptul că-i va încuraja pe oameni să fie la fel de sinceri cu ei înşişi pe cât este Cherry Potter."

Philippa Perry, psihoterapeută, autoare, prezentatoare a *Sex Lies and Lovebites: The Agony Aunt Story* (BBC Four), *The Great British Sex Survey* (Channel 4) şi a altor emisiuni

„Stilul său de a scrie este accesibil şi este evidentă cunoaşterea pe care o are în domeniul teoriei psihanalitice. O recomand tuturor."

Paula Hall, psihoterapeută specializată în domeniul sexual şi relaţional, acreditată de UKCP, fondatoare şi directoare a Laurel Center, autoare a *Sex Addiction: A Guide for Couples and Those Who Help Them*

Pentru Brian şi Daniele, şi în memoria lui Stephen

„Niciodată nu suntem mai lipsiţi de apărare în faţa suferinţei decât atunci când iubim, niciodată nu suntem mai neajutoraţi şi mai nefericiţi decât atunci când am pierdut obiectul iubit sau iubirea acestuia.”

Sigmund Freud (1930/2017)

Prefaţă /

Până şi în spaţiul confidenţial al cabinetului unui psihoterapeut este dificil să vorbim despre relaţiile noastre sexuale fără omisiuni, fără jumătăţi de adevăr şi fără minciuni, chiar dacă e vorba despre minciuni pe care ni le spunem nouă înşine. Cum putem fi sinceri într-o lume în care cu toţii ar trebui să fim pricepuţi sexual şi emoţional fără teama că vom fi judecaţi, consideraţi inferiori sau necorespunzători într-un fel sau altul? Ca psihoterapeut, eu consider în mod firesc că vorbirea e cea mai bună modalitate de a ne înţelege cele mai profunde sentimente, oricât ar fi de iraţionale sau oricât de pline de contradicţii ar părea. Ştiu şi că mulţi dintre noi considerăm că e foarte stânjenitor şi ne simţim chiar vinovaţi şi ruşinaţi dacă vorbim sincer despre comportamentul nostru în relaţiile noastre intime, mai ales despre sentimentele noastre sexuale. Dar, în cazul multor clienţi, chiar dacă solicită ajutor pentru că suferă de anxietate şi depresie, faptul de a vorbi despre relaţii, inclusiv despre relaţii sexuale sau despre lipsa relaţiilor sexuale, se dovedeşte adesea a fi o parte importantă a terapiei lor. Travaliul psihoterapeutic e rareori simplu. Însă unul dintre cele mai îmbucurătoare lucruri pe care le- am aflat este că, după ce ne-am luat inima în dinţi şi am descoperit că putem să vorbim despre ceea ce trebuie vorbit, apar o senzaţie intensă de uşurare, o nouă vitalitate şi un nou optimism în privinţa viitorului.

Scriind această carte, scopul meu este să împărtăşesc încercările mele de a înţelege unele dintre aspectele complexe ale sentimentelor noastre sexuale şi ale tipurilor de probleme care apar frecvent în relaţiile noastre sexuale. Şi îmi plac şi poveştile. Înainte de a mă forma ca psihoterapeută, am fost mulţi ani scriitoare şi profesoară de film şi de scriere creativă. Ştiu cât de benefice sunt poveştile altor oameni ca modalitate de a ne ajuta să înţelegem propriile experienţe, propriile sentimente şi numeroasele dileme cu care ne confruntăm în viaţă. Am inclus câteva poveşti care ilustrează lucruri pe care le-am învăţat din propria mea viaţă. Dar cele mai importante poveşti din această carte sunt studiile de caz bazate pe travaliul cu clienţi din cabinetul meu. Aceste poveşti prezintă modul în care eu şi clienţii mei am încercat

împreună să înţelegem ce se întâmpla în relaţiile lor, felul în care am identificat originile acestor lucruri în relaţiile lor din trecut şi în experienţele lor din copilărie, precum şi acela în care am descoperit tipare care se repetau, comportamente compulsive distructive şi autodistructive şi sisteme complicate de apărare care poate în trecut au avut scopul de a-i ţine în siguranţă, dar care şi-au depăşit de mult perioada de garanţie. Aceste poveşti arată cum neam bucurat împreună de momentele de insight şi cum am abordat conversaţii dificile despre ce înseamnă schimbarea. Dar, desigur, schimbarea va fi început deja; a ne înţelege mai bine pe noi înşine reprezintă o schimbare, a lăsa sentimentele să se exprime reprezintă o schimbare, şi tot schimbare e pentru unii oameni să descopere că e posibil să aibă încredere în intimitatea unei relaţii, chiar dacă acea intimitate este o conversaţie cu un psihoterapeut.

Am abordat detaliat ideile şi cercetările psihanaliştilor, sexologilor, psihologilor şi sociologilor care m-au ajutat să înţeleg întrucâtva complexitatea a ceea ce se petrece în relaţiile noastre sexuale. M-am străduit să scriu despre ideile psihanalitice într-un mod care să le facă interesante, relevante şi accesibile.

Nu promit că voi oferi răspunsuri la numeroasele întrebări pe care le pune această carte. Depinde de fiecare dintre noi să luăm propriile decizii în privinţa modului în care ne trăim propria viaţă. Scopul meu este să le transmit cititorilor ceea ce am aflat, să ofer modalităţi de a gândi şi de a vorbi despre numeroasele dileme şi alegeri cu care ne confruntăm toţi în relaţiile noastre sexuale şi sper că-i voi ajuta pe cititori să se simtă mai puţin singuri într-un domeniu care ţine întru totul de intimitate şi care, fără îndoială, ne face pe mulţi dintre noi să ne simţim izolaţi şi singuri.

Această carte se adresează psihoterapeuţilor şi consilierilor în formare care, la fel ca mine, sunt interesaţi de relaţiile sexuale. Se adresează şi cititorilor nespecializaţi care se confruntă cu probleme în relaţiile lor sexuale. E despre ambele sexe şi pentru ambele sexe. Cred cu tărie că eliberarea sexuală şi relaţională a femeilor şi bărbaţilor depinde de faptul ca la această discuţie să participe ambele genuri: şi hetero, şi gay.

Dată fiind natura confidenţială şi sensibilă a acestui subiect, le sunt extrem de recunoscătoare foştilor mei

clienţi care, pentru că au recunoscut modul în care o carte despre psihoterapie şi relaţii sexuale i-ar putea ajuta şi pe alţii cu probleme similare, mi-au oferit permisiunea de a povesti despre travaliul pe care l-am realizat împreună. Tot ei mi-au oferit sfaturi în privinţa camuflării eficiente a identităţii şi în unele cazuri au contribuit cu insighturi valoroase la fragmentele pe care le-am scris despre psihoterapia lor. Însă există două excepţii. În Capitolul 5 am scris despre un grup de femei pe care l-am coordonat cu atât de mult timp în urmă, încât nu am mai putut să găsesc toate participantele. Clienta pe care am numit-o Denise este un portret fictiv bazat pe experienţa mea de terapeut de grup cu cliente asemănătoare. În Capitolul 9 materialul este extrem de sensibil şi clienţii despre ale căror poveşti am vorbit sunt reprezentări fictive bazate pe experienţa mea cu clienţi care au suferit din cauza relaţiilor abuzive.

Totul începe în copilărie

Toate relaţiile sexuale încep unde începem şi noi: în copilărie.

Am scris doar o singură propoziţie şi deja e nevoie să mă opresc şi să inspir adânc. Subiectul trăirilor sexuale infantile provoacă adesea o anxietate profundă, suspiciune şi chiar ostilitate, mai ales într-o epocă în care suntem asaltaţi de un flux aparent nesfârşit de ştiri despre copii abuzaţi sexual. Dar discuţia despre sexualitatea infantilă este esenţială pentru a înţelege relaţiile noastre sexuale de la vârsta adultă.

Una dintre cele mai ample controverse legate de Freud a fost şi încă este importanţa pe care acesta a acordat-o sexualităţii şi dezvoltării sexuale în copilărie în încercarea sa de a înţelege condiţia umană. Era conştient de dorinţa de a ne agăţa de fantasma copilăriei ca de o vârstă complet lipsită de sex. Cu toate acestea, hotărât să înţeleagă nevrozele normale, care ne afectează pe toţi, precum şi nevrozele mai grave, a ajuns inevitabil pe teritoriul sexualităţii infantile.

E binecunoscut faptul că Alfred Kinsey, sexologul american, îl ura pe Freud şi orice avea de-a face cu psihanaliza. Însă chiar şi el a acceptat reticent că dezvoltarea sexuală în copilărie este „una dintre principalele surse ale tiparelor de comportament sexual de la vârsta adultă şi a multor caracteristici ale personalităţii totale” (Kinsey, 1948). A ajuns la această concluzie ca urmare a volumului enorm de date pe care le-a cules prin chestionarele sale asupra istoricului sexual; până în 1948, peste 18 000 de bărbaţi şi femei şi-au divulgat cele mai intime secrete sexuale. Kinsey şi echipa lui de cercetători nu au avut cum să nu observe legături între relatările pe care bărbaţii şi femeile le-au oferit despre experienţele lor sexuale din copilărie şi comportamentele lor la vârsta adultă.

În munca mea de psihoterapeut văd adesea cum trăirile pe care le- am avut de mult, în copilărie, se insinuează în

relaţiile noastre intime de la maturitate. Momentele din şedinţele de psihoterapie în care devenim conştienţi de aceste legături sunt adesea profund mişcătoare; ceva important ajunge la suprafaţă. În poveştile clienţilor mei sunt multe exemple ale acestui fapt, exemple despre care voi vorbi mai târziu. Dar doresc să încep cu câteva poveşti din propria mea copilărie din anii 1950 şi 1960.

Lumea mea de atunci era un sat micuţ. Era cu mult înainte de internet şi de telefoanele mobile. Însă cred că este în continuare relevantă complexitatea enormă a experienţelor acelui copil care eram atunci când încercam să-mi înţeleg propriul corp, trăirile sexuale, genul şi atitudinile celorlalţi faţă de mine. Unele aspecte ale copilăriei nu se schimbă niciodată.

Câteva reflecţii despre anxietăţile mele sexuale din copilărie

Îmi amintesc că eram foarte mică atunci când am devenit conştientă de trăirile sexuale din corpul meu. Prima mea amintire e de când aveam patru ani. E dimineaţa devreme. Sunt singură în sufragerie, camera a cărei fereastră dă spre strada principală. Tata a plecat devreme să prindă autobuzul care îl duce la şcoala generală la care predă. Mă uit la sora mea, care e cu trei ani mai mare ca mine, care o salută pe cea mai bună prietenă a ei şi pornesc amândouă pe stradă spre şcoala primară din sat. Sunt invidioasă; îmi doresc cu disperare să mă duc la şcoală, dar încă sunt prea mică. O aud pe mama în bucătărie spălând vasele după micul-dejun. Ea crede că mă îmbrac, dar hainele mele sunt tot claie peste grămadă pe scaunul pe care le-a lăsat. Mă ghemuiesc în faţa reşoului, savurând senzaţia de căldură şi atingându-mi corpul gol. Stau cu urechile ciulite, în caz că ar intra mama. E important să nu vadă ce fac.

Sunt nedumerită acum când mă gândesc la această amintire. De ce eram atât de sigură că plăcerea pe care o obţineam din propriul corp trebuia să rămână secretă? Nu-mi amintesc ca mama să mă fi certat vreodată pentru că mă atingeam. Atunci credeam că nu se întâmplase, pentru că ea nu ştia. Nu-mi amintesc ca la acea vârstă să fi fost îngrijorată de ce făceam, nu ştiam decât că trebuia să fiu vigilentă. Anxietatea sexuală s-a instalat după câţiva ani.

Surorii mele îi plăcea să se joace cu păpuşile şi să o ajute

pe mama, care suferea de episoade de depresie de când mă născusem eu. Mă simţeam mai apropiată de tata. Eram un copil curios şi vorbăreţ, iar el era mereu dispus să răspundă numeroaselor mele întrebări despre lume. Eram şi cam băieţoasă şi cel mai mult îmi plăcea să mă joc în pădurea de lângă casă cu un mic grup de copii din sat, majoritatea băieţi. Construiam cazemate secrete din crengi şi frunze, iar unul dintre jocurile noastre preferate era „ţi-o arăt pe-a mea dacă mi-o arăţi şi tu pe-a ta”. îmi amintesc că l-am întrebat pe tata cum se numea „chestia" băieţilor şi îmi revine în minte mândria pe care am simţit-o când mi-a spus că se numeşte penis. Eram impresionată: penisul era vizibil şi avea şi un nume. Voiam să ştiu şi de ce băieţii au penis şi fetele nu. Dar nu-mi amintesc să-l fi întrebat asta. în schimb, am rămas cu gândul tulburător că faptul de a fi fată însemna o lipsă; să fiu fată însemna că n-am penis. însă am avut senzaţii profunde de plăcere care au dus la un moment de satisfacţie intensă când m-am atins în locul anume în care ar fi fost penisul. Eram derutată. De ce nu le-am cerut părinţilor mei o explicaţie? De ce părea să ştiam că trebuia să ţin secret acest mister legat de corpul meu?

Când aveam şapte ani, a avut loc un eveniment important. Sa născut fratele meu. Nu numai că m-a înlocuit şi nu mai eram eu cel mai mic copil din familie, dar el era şi băiat de-adevăratelea. Ar fi trebuit ca şi eu să fiu băiat, dar, pentru că mă atingeam în secret, îmi făcusem penisul să dispară? Nu ştiam cuvântul masturbare.

în timp ce scriu asta aproape că îl aud pe Freud şoptindu-mi la ureche „invidie de penis". într-un fel, poate avea dreptate. îmi amintesc că îi invidiam pe băieţi pentru că aveau penis. Dar invidia mea de penis era cauzată cel puţin parţial de ignoranţă. Eram o fetiţă care se străduia să-şi priceapă corpul, genul şi senzaţiile sexuale într- o vreme în care misterioasele părţi intime dintre picioarele fetelor erau tabu. Pentru că atunci fetelor nu li se spuneau cuvintele clitoris, labii şi vagin; nu ştiam că există. Dar ştiam cuvântul penis sau „puţă", cum i se spunea mai adesea. în absenţa oricărui limbaj care să descrie părţile sexuale ale corpului meu sau senzaţiile mele sexuale, n-aveam nicio informaţie care să mă ajute să-mi înţeleg corpul şi care să mă asigure că eram normală. Când am aflat cumva că era normal pentru băieţi să se joace cu penisul – chiar dacă era rău –, am început să fiu anxioasă şi să mă tem că eram singura

fetiţă din lume care se atingea în felul ăsta.

Exista o singură modalitate de a afla, credeam eu. Într-o zi, când ne întorceam de la şcoală, am întrebat-o pe cea mai bună prietenă a mea. Rosemary a luat-o la fugă râzând şi m-a lăsat singură şi foarte stânjenită. Era ceva ce fetiţele nu trebuiau să facă. Eram anormală. Nu mult după aceea m-am dus acasă la Rosemary să întreb dacă iese la joacă. Mama ei mi-a deschis uşa şi mi-a spus sever că voia să vorbească ceva cu mine. M-a condus în sufrageria de o curăţenie meticuloasă şi m-a pus să stau dreaptă în faţa ei. Eram speriată; ea era enormă şi eu eram hipnotizată de faldurile de grăsime care i se strângeau în jurul gâtului. Mă fâţâiam stânjenită în timp ce mă informa că eram o fetiţă josnică, dezgustătoare şi murdară, iar fiica ei nu mai avea voie să se joace cu mine. Îmi amintesc că am luat-o la fugă cu lacrimi în ochii şi cu faţa arzându-mi de ruşine. Nu-mi venea să cred că Rosemary îi spusese secretul meu. Copiii din sat ştiau ce să nu le spună oamenilor mari.

Dar tot nu i-am cerut tatălui meu sau altui adult vreo reasigurare. Am încercat în schimb să-mi anulez anxietatea impunându-mi ameninţări drastice cu toate lucrurile oribile care mi s-ar întâmpla dacă m-aş mai atinge vreodată acolo. Una dintre acele ameninţări era orbirea. Dar de ce să cred că aş orbi? Nu-mi amintesc nicidecum să-mi fi spus cineva asta. Poate am preluat ideea de la băieţii din sat. În acea vreme era obişnuit să li se spună băieţilor că orbeau dacă se jucau cu puţa. Nu era deloc nevoie să fie ameninţate fetele, pentru că noi nu aveam penis, aşa că nu ne masturbam.

Asta se întâmpla cu mulţi ani înainte să aflu că plăcerea pe care o simţeam era provocată de atingerea clitorisului. Dat fiind că nu ştiam nici măcar că aveam clitoris, rămâneam convinsă că eram singura fetiţă din lume care făcea asta; era ceva în neregulă cu mine. Însă, în ciuda ameninţărilor mele cu pedepse din ce în ce mai groaznice, inclusiv ameninţarea că mă sinucid dacă nu mă opresc, eşuam lamentabil.

Altă dată mă jucam în pădure cu un băiat care era cu câţiva ani mai mare decât mine. După ce am terminat de construit cazemata sau de ridicat digul, sau orice ne jucam noi, a sugerat să ne scoatem hainele. Eu urma să stau întinsă pe spate şi el să se întindă peste mine. Am stat acolo poate câteva secunde fără să ne mişcăm niciunul. Apoi s-a ridicat şi s-a îmbrăcat. M-a informat solemn că trebuia să

facem asta în fiecare zi dacă urma să ne căsătorim. N-am mai făcut-o niciodată.

Nu-mi amintesc să fi simţit nimic sexual când s-a întins peste mine. N-avea erecţie – nu că aş fi ştiut la şapte ani ce era o erecţie. Presupun că a văzut nişte adulţi care făceau sex, iar repunerea în scenă printr-un joc sexual era încercarea lui de a înţelege ce făceau. Nu cred că acţiunile lui erau de molestare sexuală. Dar e interesat că, după atâţia ani, încă îmi amintesc incidentul. Cred că mi-a rămas în memorie deoarece aveam impresia că ce făceam noi era josnic.

Privind înapoi, îmi dau seama că părinţii mei se puteau mândri că erau oameni care gândesc liber, toleranţi, care credeau că copiii trebuie să fie liberi să umble peste tot la ţară fără supraveghere. Dar erau, la rândul lor, supuşi inhibiţiilor pe care le învăţaseră în propria lor copilărie. Nu i-am văzut niciodată dezbrăcaţi. Dormeau împreună într-un pat dublu, dar eu habar n-aveam că ar fi făcut altceva decât să se sărute şi să se îmbrăţişeze. Dacă ar fi venit vorba despre sex, dar nu cred că s-a întâmplat asta vreodată, îmi imaginez că ar fi provocat stânjeneală şi evitare. Îmi amintesc că eram curioasă şi mă simţeam foarte inconfortabil când îl vedeam pe fratele meu jucându-se cu penisul, dar părinţii mei ignorau asta. N-au dat niciun semn că ar fi ştiut că fiica lor mai mică se masturba.

Tăcerea lor a lăsat un gol pe care l-am umplut cu orice puteam culege de la alţi copii. Asocierea dintre sex, păcat, greşeală, murdărie şi rău era ferm plantată în mintea tuturor copiilor pe care îi cunoşteam. Ştiam cu toţii că orice avea de-a face cu sexul era josnic şi interzis, ceea ce însemna că jocurile pe care le jucam în secret în pădure erau cu atât mai cutezătoare şi incitante. Ceea ce a avut ca urmare faptul că, la o vârstă foarte timpurie, începeam să dezvolt un sentiment intens de curiozitate şi incitare în legătură cu lucruri secrete şi interzise.

Satul meu e doar un exemplu minor al ceea ce consider că este sursa celui mai important efect asupra vieţii noastre sexuale: cultura şi atitudinile comunităţii noastre faţă de sex.

Ce ne-au spus Freud şi Kinsey despre sexualitatea infantilă

Freud şi-a publicat perspectivele asupra sexualităţii infantile încă din 1905. Ştia că viaţa sexuală nu începe la pubertate (cum se prefăceau cei mai mulţi oameni că ar crede, probabil alegând să ignore faptul că, la fel ca mine, îşi puteau aminti tot felul de senzaţii şi aventuri sexuale întâmplate cu mult înainte de pubertate), ci la scurt timp după naştere. Şi Kinsey a descoperit pe baza cercetării sale că „erecţiile pot apărea imediat după naştere şi, aşa cum ştiu multe mame cu simţ de observaţie (şi câţiva oameni de ştiinţă), este practic o chestiune de zi cu zi în cazul băieţeilor, din prima perioadă a vieţii până la vârste mai mari” (Kinsey, 1948).

Şi Freud, şi Kinsey au vorbit despre modul în care masturbarea şi jocul sexual sunt normale pentru băieţi şi fete de la doi ani sau de dinainte şi despre faptul că, în afară de dimensiune, nu prea e nicio diferenţă între un băieţel care se joacă cu penisul şi o fetiţă care se joacă cu clitorisul. Copiilor mici le place şi să-şi arate organele genitale şi să exploreze organele genitale ale altor copii – de unde jocul pe care îl jucam în copilărie: „ţi-o arăt pe-a mea dacă mi-o arăţi şi tu pe-a ta".

Kinsey a intervievat băieţi preadolescenţi care au dezvăluit o gamă extraordinară de stimuli sexuali care le provocau erecţii, cum ar fi să stea pe nisipul cald, să stea la biserică, să meargă repede pe bicicletă şi să fie în lifturi care se mişcă rapid, să se simtă speriaţi, să se teamă de pedeapsă, să se ţipe la ei, să urineze, să vadă femei sau imagini sexuale, să se privească goi în oglindă. Unul dintre clienţii mei îşi amintea foarte clar fiorul sexual pe care l-a simţit la şase ani când a întrezărit partea de sus a ciorapilor de portjartier ai mamei lui. Un altul mi-a povestit cum a dat, la şase ani, de chiloţii de mătase ai mamei lui lăsaţi pe podeaua dormitorului părinţilor. A simţit atunci un fior de excitaţie. S-a dezbrăcat în secret, şi-a pus chilotii ei şi s-a urcat pe un scaun pentru a se privi în oglinda mesei de toaletă.

Freud nu ar fi fost surprins de aceste relatări despre ce îi excită pe băieţei. El a observat că mişcarea ritmică a trenului era stimulatoare sexual pentru băieţi şi chiar a speculat că s-ar putea ca acesta să fie motivul pentru care atât de mulţi băieţi spuneau că vor să fie mecanici de locomotivă când se fac mari. A observat şi că unele emoţii intense, inclusiv cele neplăcute, ca teama, frica de pedeapsă

sau pedeapsa propriu-zisă, îi pot face pe băieţei să-şi dorească să-şi atingă organele genitale şi să-şi provoace o senzaţie pe care Freud a descris-o destul de ciudat ca „un proces de tipul poluţiei cu toate consecinţele sale generatoare de confuzie”(1905a). A găsit interesant modul în care efectul excitant sexual al emoţiilor care în sine sunt neplăcute, ca frica, groaza sau pedeapsa, persistă la unii oameni de-a lungul vieţii de adulţi şi a făcut legătura cu sadomasochismul. Şi, desigur, interesul său faţă de fantasmele sexuale infantile în care apare părintele de sex opus a devenit central în formularea făcută de el celebrului complex oedipian (mai multe despre Oedip mai târziu).

Psihanalista Melanie Klein şi-a devotat o mare parte din viaţă travaliului cu bebeluşi şi copii mici. A fost de acord cu Freud că experienţele sexuale timpurii ale copiilor erau normale şi foarte importante în dezvoltarea lor. A observat şi că relaţiile sexuale reciproce ale copiilor mici includ „privitul, atingerea, realizarea excreţiei împreună” (Klein, 1928/2011, p. 316).

Jocurile sexuale ale copiilor sunt normale; fac parte din alte tipuri de jocuri şi nu ar reprezenta o problemă pentru copii dacă nu ar fi mesajele adesea uluitor de contradictorii pe care le preiau despre sex din lumea copiilor mai mari şi a adulţilor. Mai recent, copiii trebuie să se confrunte şi cu informarea şi dezinformarea referitoare la sex peste care dau prin căutări pe internet şi în cascada de imagini sexuale tulburătoare din social media şi din pornografia online.

Poate fi extremă reacţia unora dintre adulţi când văd un copil masturbându-se, arătându-şi organele genitale sau implicându-se în orice fel de activitate sexuală. Se agită, sunt tulburaţi şi se întâmplă chiar ca furia să-i facă să-şi iasă din fire; îi impun să nu se mai atingă şi îl plesnesc ca să se oprească. O poveste celebră de la Freud este cazul Micului Hans, care avea trei ani şi a cărui mamă îl ameninţa că, dacă nu încetează să se joace cu „facepipiul” (numele penisului lui), îl va trimite la doctor pentru a i-l tăia (Freud, 1909).

Unii adulţi – mame, taţi, fraţi sau surori mai mari sau orice

5 '5'5

persoană care îngrijeşte copilul – ar putea avea reacţia opusă; pierde orice noţiune de limită şi se implică narcisc în activităţile sexuale ale copilului, convingându-se că nu fac altceva decât să se joace cu copilul, când de fapt se

autostimulează implicându-se în jocul sexual al copilului. Iar unii adulţi sau copii mai mari ignoră total limitele şi autonomia copilului. Mulţi oameni nu-şi revin niciodată de pe urma traumei lucrurilor sexuale care li s-au făcut când erau copii. Pe scurt, toţi copiii învaţă foarte devreme că, atunci când vine vorba despre orice are legătură cu sexul, societatea este arhiplină de mesaje amestecate năucitoare, care variază de la fascinaţie la dezgust.

Lumea mea de adolescentă devine şi mai confuză din punct de vedere sexual

La 11 ani am intrat la şcoala de fete din oraşul din apropiere. Încă mă străduiam să pricep ce anume presupunea contactul sexual. Într- o zi, o fată din grupa mea mi-a explicat că bărbatul trebuie să se întindă peste fata dezbrăcată şi să-şi pună chestia în ea. Dar, atenţie! Mama ei a avertizat-o că, dacă un bărbat te vede goală, de exemplu pe o plajă izolată, atunci se sălbăticeşte. Ca un animal sălbatic, trebuie să aibă contact sexual cu tine pentru că nu s-ar putea controla. Aşa sunt bărbaţii. De asta nu trebuie să-l laşi niciodată pe un bărbat să te vadă goală dacă nu sunteţi căsătoriţi.

Nu am crezut povestea mamei ei despre cum se transformă bărbaţii în animale sălbatice. Dar cam în aceeaşi perioadă m-a cuprins o nouă anxietate. Am început să mă tem să mă duc seara la culcare, pentru că s-ar fi putut să mor în somn. Mi-era atât de frică să nu mor, încât am crezut că eram bolnavă, deşi medicul n-a găsit să fi fost ceva în neregulă cu mine. Nu mi-a dat prin minte să le spun părinţilor mei că mi-era frică să nu mor. În loc de asta, într-o noapte am găsit singură soluţia. Am luat în pat o lanternă, creioane şi o coală de hârtie de desen şi, sub pătură, am desenat cu mâna tremurând o femeie goală deasupra căreia era întins un bărbat. Imaginea bărbatului levita puţin deasupra ei, penisul erect avântat spre zona ei pubiană. Când am terminat desenul, am simţit un val de uşurare. Acum experimentasem contactul sexual, cel mai important lucru din viaţa unei femei, îmi amintesc că asta am gândit, acum ar fi în regulă să mor. M-am dat jos din pat, am ascuns desenul şi m-am culcat. A doua zi am avut o recuperare miraculoasă şi m-am întors la şcoală.

Privind în urmă, îmi dau seama că în mintea mea de copil

mă străduiam să cuceresc anxietatea legată de cele mai importante două lucruri din viaţă: sexul şi moartea. Nu doar că în mintea mea de atunci acestea erau legate, dar atenuarea anxietăţii provocate de sex m-a ajutat să-mi depăşesc frica de moarte.

În următorii câţiva ani, cele mai frecvente subiecte de discuţie din pauză erau băieţii de la şcoala de băieţi din apropiere şi lucrurile pe care trebuiau să le facă fetele pentru a atrage băieţi. Fetele cuminţi trebuiau să fie drăguţe şi pasive. Fetele îndrăzneţe, care flirtau sau care erau active sexual, erau numite „rapandule". Pentru fetele cuminţi, sexul era acceptabil deasupra taliei, dar nu mai jos, iar satisfacerea nevoilor sexuale ale băiatului avea o importanţă primară atâta timp cât nu cedai încercărilor lui inevitabile de „a ajunge până la capăt". Subiectul satisfacerii propriilor noastre nevoi sexuale, dincolo de sărut, abia dacă era menţionat. Ca fete, trebuia să obţinem întreaga satisfacţie de care aveam nevoie prin puterea noastră de a atrage cel mai frumos băiat şi de a-l prezenta ca iubit.

Pe măsură ce am devenit din ce în ce mai obsedată de felul în care arătam şi de băieţi, relaţia cu tatăl meu, care înainte fusese apropiată, s-a schimbat. Eram disperată după reasigurările lui că eram atrăgătoare şi drăguţă. Dar el părea să-şi piardă interesul pentru mine şi ignora cu încăpăţânare toate manevrele mele de a-i atrage atenţia. Acum presupun că, la fel ca mulţi taţi de adolescente, îl tulburau propriile lui sentimente care veneau ca reacţie la sexualitatea înmugurindă a fiicei sale. Pentru a nu risca să reacţioneze inadecvat, m-a respins. Trebuia să caut reasigurări în altă parte.

M-am mutat de acasă la 17 ani, când m-am dus la şcoala de arte. Nu a trecut mult până să mă încurc într-o aventură secretă cu un lector de două ori mai în vârstă decât mine. Cu inima frântă şi plină de vinovăţie, am fugit la Londra, la o nouă şcoală de arte şi într-o nouă epocă. Şcolile de arte din Londra de la sfârşitul anilor 1960 erau cuiburi de sex liber şi politici revoluţionare. Băieţii plănuiau revoluţia; rolul nostru de fete era să fim drăguţe cu rujul nostru alb şi fustele mini Mary Quant şi să satisfacem dorinţele sexuale ale băieţilor şi ale profesorilor bărbaţi. Efectul pe care aceste lucruri le- au avut asupra mea nu a fost pozitiv. Până să fac 19 ani eram foarte confuză şi deprimată.

Dat fiind că facultatea de arte la care eram avea propriul psihoterapeut, nu eram singura studentă defectă din acele vremuri tulburi. Numele lui era dr. Higgins; era freudian şi mă întâlneam cu el o dată pe săptămână. Am vorbit despre relaţia cu tatăl meu şi despre teama care pusese stăpânire pe mine că eu, nu mama, eram cea pe care tatăl meu o dorea în secret, ceea ce îmi provoca un sentiment groaznic de vinovăţie şi ruşinea că am putut măcar să-mi imaginez aşa ceva. L-am informat pe dr. Higgins în prima şedinţă că ştiam totul despre Freud şi că nu voiam să mă încadreze în vreo categorie freudiană. De fapt, aveam foarte puţine cunoştinţe despre Freud, cu siguranţă insuficiente pentru a şti că aceste sentimente confuze legate de părinţii mei se încadrau destul de bine în teoria freudiană a complexului Oedip.

Am avut nevoie de nouă luni pentru a-mi face curaj să mărturisesc o altă cauză a anxietăţii mele sexuale. I-am spus că mă masturbam de la o vârstă fragedă. A fost prima oară, după încercarea nefericită de a-i destăinui lui Rosemary când aveam şapte ani, când i-am spus cuiva că mă masturbam. Am îndrăznit să mă uit la bărbatul de vârstă mijlocie care stătea în faţa mea, în costum cu dungi, picior peste picior, ascultându-mă atent. Mi s-a părut că am văzut o încruntare, dar m-am încumetat să continui. I-am spus că, deşi îmi plăcea ca un bărbat să ejaculeze în mine când făceam sex, eram foarte îngrijorată că nu aveam un „orgasm vaginal adecvat”. Şi-a schimbat poziţia, şi-a scărpinat bărbia, s-a aşezat din nou picior peste picior, şi-a dres glasul şi mi-a explicat atent ce îl îngrijora cel mai tare; rămăsesem blocată într-o fază imatură, regresivă, pentru că mă masturbam. Acesta era motivul pentru care nu aveam orgasm vaginal. Când am plecat de la cabinetul lui, eram devastată, convinsă că eram fundamental defectă ca femeie. Nu m-am mai întors niciodată.

În această expunere succintă a anilor mei din copilărie şi adolescenţă am atins câteva dintre numeroasele frici şi nesiguranţe legate de sentimentele noastre sexuale care încă apar, după cum vom vedea, în travaliul cu clienţii mei adulţi. Dar mai întâi vreau să mă întorc la sursa unora dintre ideile în fond greşite despre sexualitatea feminină, idei care au avut un efect atât de devastator asupra mea înainte de a deveni adult.

Femeile se luptă să-şi recâştige sexualitatea

Nu-mi place să mă gândesc câte sunt femeile cărora, la fel ca mie, psihanalişti freudieni binevoitori, dar nepricepuţi le-au spus că sunt inadecvate sexual sau imature. Nu că Freud n-ar fi ştiut despre clitoris. După cum am văzut, ştia că şi fetele, şi băieţii se masturbează. Probabil că, deoarece era un om al timpului său, avea perspectiva conform căreia penisul este superior şi că penetrarea ar fi necesară pentru ca femeia să aibă ceea ce el numea orgasm matur. Pentru a-şi dovedi convingerea, a formulat ideea că, la pubertate, fetele trec prin tranziţia semnificativă spre feminitate, care presupune renunţarea la ataşamentul faţă de clitoris în favoarea vaginului. Multe fete au fost pedepsite de părinţi sau de bone pentru că se masturbau în copilărie sau, la fel ca mine, nici măcar nu ştiau că au clitoris. Însă, conform lui Freud, nereuşita „tranziţiei” determină un „complex al masculinităţii", lesbianism sau o gamă întreagă de aşa-numite nevroze isterice. Femeilor cărora le era dificil să ajungă la orgasm exclusiv prin penetrare vaginală, în ciuda faptului că penetrarea vaginală le provoca plăcere şi că nu aveau nicio problemă să ajungă la orgasm clitoridian, li se spunea că orgasmele lor nu erau „ce trebuie" sau că erau frigide. Chiar şi în anii 1970, lesbianismul era încă un secret ruşinos şi cuvântul „frigidă” era un termen abuziv – mai bine se prefăceau decât să rişte să îndure ruşinea de a fi expuse ca frigide.

Chiar dacă la aşa-numita feminitate matură despre care vorbea Freud – capacitatea de a avea orgasm vaginal – se ajungea fără nevroză, el considera că un „sentiment de inferioritate" faţă de bărbaţi era consecinţa inevitabilă a faptului de a fi femeie. După cum a spus: „Odată cu recunoaşterea rănii sale narcisice, se produce la femeie – oarecum ca un stigmat – un sentiment de inferioritate" (Freud, 1925). Cred că merită subliniat faptul că nu a spus că femeile ar fi inferioare; a spus că, la un nivel profund, *se simţeau* inferioare. Cred că multe femei chiar se simt inferioare din punct de vedere sexual, dar nu din motivele despre care vorbeşte Freud.

În anii 1920, trei psihanaliste proeminente – Karen Horney, Helene Deutsch şi Melanie Klein – puneau la îndoială teoriile patriarhale ale lui Freud privitoare la sexualitatea feminină. Horney punea la îndoială afirmaţia lui

Freud că femeile au impresia că organele lor genitale sunt inferioare celor ale bărbatului şi numea acest lucru un exemplu al narcisismului masculin. Şi-a dat seama că pentru fete erau problematice presupunerile societăţii referitoare la superioritatea bărbaţilor şi a arătat că, aşa cum teoriile lui Freud despre sexualitatea feminină îşi aveau rădăcinile în fantasme masculine, întreaga noastră civilizaţie este dominată de bărbaţi. Dar Freud măcar adusese în discuţie subiectul sexului: efectul sexualităţii refulate şi a atitudinilor sociale negative referitoare la sex, inclusiv prevalenţa atitudinilor sociale negative în ceea ce priveşte sexualitatea feminină.

Deutsch a mutat accentul asupra relaţiei mamă-fiică. Considera că problema stimei de sine a femeilor provenea din relaţiile lor ambivalente cu mama şi din conflictul cu care se confruntau multe mame în ceea ce priveşte propriile nevoi narcisice şi îndeplinirea nevoilor fiicelor.

Dintre aceste trei femei, Melanie Klein a fost cea care a provocat cel mai durabil efect asupra viitorului gândirii psihanalitice. Ea a fost prima care a considerat de o importanţă primară ceea ce a înţeles ca fiind o relaţie de tip iubire-ură extrem de complexă şi profund ambivalentă între mame şi bebeluşi, deopotrivă fete şi băieţi, în primii ani de viaţă. Opera lui Klein a fost un precursor timpuriu al teoriei ataşamentului şi al numeroaselor cercetări pe care le avem acum asupra modului în care relaţiile construite mai târziu în viaţă sunt influenţate de tipul de iubire (sau lipsa de iubire) pe care bebeluşii şi copiii mici l-au primit de la mamă sau de la alţi îngrijitori. Însă, din păcate, în cea mai mare parte a secolului XX, majoritatea psihanaliştilor – bărbaţi şi femei – au continuat să accepte necondiţionat teoriile controversate ale lui Freud referitoare la sexualitatea femeilor.

Pentru ca subiectul feminităţii să fie şi mai tulbure, este celebră această afirmaţie îndelung citată a lui Freud: „Aceasta este marea întrebare care nu a primit niciodată răspuns şi la care nici eu nu am reuşit să răspund, în ciuda a treizeci de ani de cercetări asupra sufletului feminin: ce vor femeile?” întotdeauna am avut impresia că nu e unul dintre cele mai bune citate din Freud. De ce întrebarea despre ce vor femeile să fie mai misterioasă decât ce vrem noi toţi, bărbaţi sau femei? Dar nu trebuie să subestimăm puterea cuvintelor, mai ales a celor rostite de un patriarh

puternic, cum era Freud, în ceea ce priveşte perpetuarea mistificării femeilor.

Este bine-cunoscut faptul că Freud i-a spus asta prinţesei Marie Bonaparte, care îi era pacientă şi care a devenit mai târziu ea însăşi psihanalist. Ce dorea Bonaparte era un orgasm vaginal. Unul dintre motivele pentru care s-a dus la Freud era nereuşita ei de a ajunge la „ce trebuie" în timpul sexului. Probabil Freud i-a spus cam acelaşi lucru pe care mi l-a spus mie dr. Higgins. Reacţia lui Bonaparte a fost să decidă că „problema" era biologică: trebuie că era prea mare distanţa dintre clitorisul şi vaginul ei. Aşa că a găsit un medic care să-i apropie chirurgical clitorisul de vagin. Operaţia nu a reuşit (Moore, 2009).

Bonaparte rămâne un exemplu timpuriu al nenumăratelor femei care apelează la chirurgie ca modalitate de a-şi rezolva sentimentele de inadecvare ca femei. Una dintre cele mai bizare mode din prezent este micşorarea chirurgicală a labiilor. Cum îşi dau seama femeile că labiile lor sunt urâte? îşi compară vulva cu femeile din omniprezenta pornografie online care a devenit un model pentru multe tinere în privinţa felului în care trebuie să arate şi să se comporte sexual pentru a fi dezirabile pentru bărbaţi.

Din fericire pentru mine, la mijlocul anilor 1970 au început să apară în librării cărţi ca *The Myth of the Vaginal Orgasm (Mitul orgasmului vaginal)* şi *The Hite Report, A Nationwide Study of Female Sexuality (Raportul Hite, un studiu efectuat la scală naţională asupra sexualităţii feminine).* Datorită feminismului, peste tot se formau grupuri de tinere care aveau ca obiectiv sporirea conştientizării. Erau grupuri de autoajutorare formate spontan în care femeile se întâlneau regulat pentru a discuta fiecare aspect al experienţei noastre, inclusiv despre preluarea controlului asupra propriei vieţi sexuale – preluarea propriu-zisă a controlului era altceva. Dar măcar se discuta ideea de a ajunge să ne cunoaştem propriul corp şi de a face ceea ce ne provoacă plăcere, nu doar ceea ce le provoacă plăcere bărbaţilor. Ce începeam să realizăm era că sentimentele noastre faţă de noi înşine, de corpurile noastre şi relaţiile cu bărbaţii şi femeile nu pot fi întru totul înţelese fără să luăm în considerare contextul cultural şi atitudinile societăţii faţă de sex, rolurile de gen şi relaţiile de putere între sexe.

Scopul acestor prime grupuri de femei era schimbarea. Voiam să ne schimbăm viaţa, voiam să ne simţim mai bine faţă de noi însene ca femei, voiam sfârşitul structurii sociale patriarhale şi voiam să fim egale cu bărbaţii. Presupuneam că, dacă feminismul îşi îndeplinea scopul de egalitate de gen în societate, împlinirea sexuală pe care o doream ca femei va fi fost o consecinţă firească. Cu alte cuvinte, dacă femeile n-ar mai fi fost tratate ca inferioare de către societate şi bărbaţi, ne-am fi simţit mai bine faţă de noi înşine, iar aşa-numita rană a narcisismului femeilor şi sentimentul profund de inferioritate ar fi dispărut ca prin farmec.

Privind înapoi ca psihoterapeut la acele prime zile pline de entuziasm ale redeşteptării feministe, îmi dau seama că nu aveam o înţelegere autentică a complexităţii şi dificultăţii încercării de a schimba atitudini în privinţa celei mai intime sfere a sexualităţii.

În ciuda numeroaselor progrese realizate în ultimii zeci de ani în ceea ce priveşte egalitatea de gen, multe femei din ziua de azi, inclusiv femei care au succes în viaţa profesională şi socială sunt în continuare derutate şi nesigure în privinţa propriilor nevoi sexuale şi încă nu ştiu cum să le vorbească partenerilor despre ce îşi doresc. Numeroase femei suferă în continuare de sentimente profunde de inferioritate, de lipsă de valoare şi ură de sine. De fapt, în climatul intens sexualizat al secolului XXI, date fiind efectul social media şi al industriei cosmetice şi disponibilitatea permanentă a pornografiei, sentimentele de lipsă de valoare şi de ură de sine s-au amplificat şi în cazul bărbaţilor, şi în cazul femeilor. Dar cred că efectul asupra bărbaţilor e diferit, după cum vom vedea.

Schimbări mari, atitudini înrădăcinate

Sexologii au descoperit adevărul: De ce am uitat?

„Hai să vorbim despre sex” era textul de pe panourile publicitare care promovau filmul *Kinsey,* lansat în 2005, despre Alfred Kinsey, controversatul sexolog american. Dar de unde acest interes pentru un sexolog care a murit acum aproape jumătate de secol, cu mult înainte să se fi născut majoritatea audienţei filmului din secolul XXI? Era povestea lui Kinsey doar un pretext pentru încă un film biografic nostalgic cu o nuanţă sexuală care să-l facă mai atrăgător? Sau cercetările lui continuă să fie relevante pentru generaţiile moderne? Încercam să răspund la aceste întrebări pentru un articol pe care îl scriam pentru ziarul *Guardian* când un coleg mi-a dat biografia lui Kinsey scrisă de Jonathan Gathorne-Hardy (2005). N-a trecut mult până să mă adâncesc în cercetările lui Kinsey.

Încă din 1935 Kinsey adresa o provocare ignoranţei sociale în privinţa sexualităţii umane. S-a împotrivit credinţei generale, susţinând că amânarea experienţei sexuale până la căsătorie avea efecte psihologice negative. A creat şi o scală pentru evaluarea orientării sexuale – 0 pentru heterosexualitate deplină şi 6 pentru homosexualitate deplină – şi a anunţat că cercetările lui sugerează că multe fiinţe umane normale se situează undeva între aceste scoruri. Era curajos din partea lui să spună asta într-o epocă în care homosexualitatea încă era o infracţiune. Însă faimoasele cercetări ale lui Kinsey sunt cele două rapoarte revoluţionare: *Sexual Behaviour în the Human Male (Comportamentul sexual al bărbatului)* (1948) şi *Sexual Behaviour în the Human Female (Comportamentul sexual al femeii)* (1953). Nu numai că a pus la îndoială presupunerile comune în privinţa sexualităţii umane, ci a şi tăiat creanga de sub concepţiile freudiene asupra sexualităţii feminine.

Kinsey a realizat teste ginecologice asupra a 900 de femei şi rezultatele au stabilit concludent că vaginul nu avea practic nicio terminaţie nervoasă; 86% nu au simţit nimic ori au avut senzaţii minore. Kinsey a ajuns la concluzia controversată că, deşi vaginul este implicat în spasmele şi convulsiile generale ale orgasmului, orgasmul vaginal este o imposibilitate biologică, un mit. A descoperit chiar şi că, deşi penisul este mai mare, nu are o sensibilitate mult mai puternică decât a clitorisului, de fapt, zona care are sensibilitate tactilă este mai mare în aria genitală feminină. În privinţa masturbării, Kinsey a descoperit că majoritatea femeilor care se masturbau apelau la stimularea clitoridiană. Mai puţin de 20% dintre ele apelau la o formă sau alta de penetrare vaginală, şi asta doar pentru că simţeau că aşa trebuie.

Ce interesant: Kinsey, un bărbat, a fost primul care a sugerat că orgasmul vaginal era un mit care a apărut ca expresie a dominaţiei masculine. A sugerat chiar că bărbaţii aveau nevoie să creadă că era esenţial ca o femeie să aibă un penis înăuntru ca să ajungă la orgasm, pentru că asta îi făcea pe bărbaţi să se simtă necesari şi importanţi.

Prima reacţie pe care am avut-o când am citit asta a fost uluirea – nu pentru că aceste idei ar fi fost noi pentru mine, ci pentru că habar nu aveam că Kinsey descoperise atât de multe despre sexualitatea femeilor încă din anii 1950. Ce n-a funcţionat? De ce *Sexual Behaviour în the Human Female* n-a schimbat viaţa femeilor din generaţia mamei mele şi din generaţiile următoare? De ce nu mi-a vorbit mama despre corpul meu şi despre clitoris? Şi cum rămâne cu dr. Higgins, psihoterapeutul freudian la care fusesem când eram o studentă de 19 ani confuză din punct de vedere sexual? De ce m-a informat cu o asemenea autoritate superioară şi masculină că femeile care nu aveau orgasm vaginal erau imature sexual? Nu se deranjase să citească cercetările lui Kinsey?

Poate nu e atât de surprinzător. *Sexual Behaviour în the Human Female* a fost publicată pentru prima dată într-una dintre cele mai conservatoare perioade din secolul XX. Anii 1950 erau o vreme în care femeilor – la fel ca mama mea, după ce descoperiseră un adevărat sentiment de mândrie, împlinire şi libertate sexuală când lucraseră alături de bărbaţi în timpul războiului – li se cerea să stea acasă şi să-şi obţină întreaga împlinire de care aveau nevoie din rolul

de gospodine şi mame. În 1947 a fost publicată *The Modern Woman: The Lost Sex (Femeia modernă: un sex pierdut),* un bestseller extrem de influent, de Ferdinand Lundberg, un sociolog reacţionar, şi Marynia Farnham, psihiatru de modă veche. Şi-au folosit amândoi întreaga greutate a statutului profesional ştiinţific pentru a face afirmaţia devastatoare că societatea suferea de o epidemie de femei bolnave psihic şi care avea un efect groaznic şi asupra bărbaţilor, şi asupra ordinii sociale. Conform autorilor, această epidemie era provocată de femeile care se duceau la serviciu şi de feministele care revendicau puterea masculină: „Femeile nu ar trebui să încerce să-i imite pe bărbaţi, ci ar trebui să-şi accepte feminitatea prin supunere în faţa soţilor şi prin consimţirea bucuroasă a maternităţii". Mesajul lor era că femeile normale, feminine ar trebui să rămână virgine până la căsătorie şi apoi să trăiască pasiv, prin soţii şi copiii lor. Efectul a fost că femeile celibatare au fost stigmatizate ca fete mari neîmplinite. Gospodinele, asemenea mamei mele, care se simţeau izolate şi prizoniere în casă, erau diagnosticate cu depresie şi erau tratate în mod obişnuit cu terapie prin electroşocuri. Doar bogaţii aveau acces la psihoterapie – nu că asta ar fi fost de vreun mare ajutor pentru femeile cu probleme sexuale, date fiind ideile provenite din ignoranţă şi neînţelegere în privinţa sexualităţii feminine, idei împărtăşite de majoritatea psihiatrilor şi psihanaliştilor din acea vreme.

Viaţa era şi mai grea dacă erai gay. Descoperirile lui Kinsey în ceea ce priveşte orientarea sexuală – conform cărora mulţi oameni „normali" nu erau nici exclusiv gay, nici exclusiv heterosexuali – au fost în cea mai mare parte ignorate. Psihanaliştii erau instruiţi să trateze homosexualitatea ca perversiune. Terapia prin aversiune şi castrarea chimică erau tratamente obişnuite. Homosexualitatea era şi o infracţiune. Alan Turing – care acum e preţuit pentru faptul că a inventat computerul, tocmai la timp pentru a sparge codul mesajelor interceptate de Aliaţi, ceea ce le-a permis să-i învingă pe nazişti şi să câştige Al Doilea Război Mondial – a fost judecat în 1952 pentru acte homosexuale. Judecătorul i-a dat de ales între două opţiuni
oribile: castrarea chimică sau închisoarea. A ales castrarea chimică, dar s-a sinucis doi ani mai târziu.

Acest puritanism moral nu era îndreptat doar asupra

femeilor şi homosexualilor. Bărbaţii căsătoriţi aveau o putere considerabil mai mare, dar chiar şi pentru ei exista un dezavantaj. Mulţi bărbaţi, la fel ca tatăl meu, trecuseră prin traume în războiul care abia se încheiase, dar nu aveau un limbaj prin care să vorbească despre sentimentele lor. Ca taţi, se aştepta de la ei să fie puternici şi stoici. Lipseau de acasă cea mai mare parte a zilei. Rolul lor de a pune mâncarea pe masă şi de a-şi proteja familia îi izola emoţional. Iar în dormitor, unde erau dezaprobate orice activităţi sexuale în afară de poziţia misionarului, se simţeau presaţi să „acţioneze ca un bărbat".

Chiar şi în 1960, editura Penguin Books a fost judecată pentru încălcarea Legii Împotriva Publicaţiilor Obscene, pentru că a lansat versiunea completă, necenzurată, a romanului *Amantul doamnei Chatterley* de D.H. Lawrence. Romanul fusese declarat obscen încă din 1928 din cauza descrierilor sexuale explicite. De fapt, cartea înfăţişează trei oameni singuri şi nefericiţi într-un portret psihologic complex. Soţul doamnei Chatterley, invalid, în scaun cu rotile, este mâhnit şi impotent din cauza rănilor severe suferite în Primul Război Mondial. Doamna Chatterley, încă tânără, este izolată, fără copii, şi frustrată sexual. Paznicul de vânătoare care devine amantul ei – şi el un veteran traumatizat – este înstrăinat de soţia lui şi duce o viaţă singuratică, lipsită de sex, într-o cabană din pădure. Dar indignarea morală din jurul romanului ignora circumstanţele dificile de viaţă cărora le făcea faţă fiecare dintre cele trei personaje. În loc de asta, se concentra obsesiv pe imaginile sexuale intense create de Lawrence: o femeie căsătorită din clasa superioară se bucura de sex în aer liber, într-un luminiş din inima pădurii, alături de un bărbat care şi el era căsătorit – şi, poate chiar mai rău, dintr-o clasă socială inferioară. Dacă am înlocui genul şi ne-am imagina că romanul ar fi despre un bărbat căsătorit din clasa superioară care se bucură de sex în aer liber cu o servitoare sau pe care o violează, romanul abia dacă ar fi menţionat în presă. Însă era 1960, o perioadă de schimbare. Penguin Books a câştigat cazul şi s-a spus că această decizie judecătorească emblematică a deschis calea aşa-numitei revoluţii sexuale.

Anii 1960 au reprezentat şi perioada în care sexologii William Masters şi Virginia Johnson au ajuns în ziare. Scopul cercetărilor lor era studiul orgasmului în sine. Asta

presupunea observaţii detaliate şi măsurători ştiinţifice în laborator ale contactului sexual între bărbaţi şi femei care se oferiseră voluntari. Multora dintre femei, recrutate de la un bordel din zonă, li s-a cerut şi să se masturbeze cu un dildo care avea un aspect înfricoşător şi purta numele de alint Ulise. Ceea ce pare ciudat pentru mine, întrucât cercetările lui Kinsey stabiliseră deja că majoritatea femeilor care se masturbau nu foloseau dildouri sau vreo altă formă de penetrare vaginală. Dar, din păcate, Masters şi Johnson au decis că femeile care nu aveau orgasm în timpul penetrării sufereau de o afecţiune pe care au numit-o „inadecvare orgasmică coitală”. Drept urmare, le-au exclus pe aceste femei din cercetările de laborator.

Vai! Asta pare suspect de asemănător cu vechea concepţie freudiană conform căreia femeile care nu au orgasm când sunt penetrate de un bărbat sau de „Ulise” ar fi imature sau inadecvate sexual. Cu toate acestea, în ciuda acestui deserviciu adus femeilor, rezultatele cercetării lor au susţinut descoperirile lui Kinsey: există un singur tip de orgasm feminin, nu două, şi toate orgasmele femeilor sunt clitoridiene. Orgasmul resimţit în timpul actului sexual este provocat de stimularea clitoridiană indirectă. Încercarea lor de a explica această contradicţie dificil de rezolvat nu a făcut decât să amplifice confuzia: „Influenţa socioculturală cel mai adesea o pune pe femeie într-o poziţie în care trebuie să-şi adapteze, sublimeze, inhibe sau chiar să-şi distorsioneze capacitatea naturală de a funcţiona sexual pentru a-şi îndeplini rolul impus de genetică *(i.e.* reproducerea). Aceasta este o sursă importantă a disfuncţiei sexuale a femeii”.

Au descoperit şi că, la un nivel pur fiziologic, orgasmul resimţit şi de bărbaţi, şi de femei când se masturbau era mai intens decât în timpul actului sexual. Dar această informaţie preţioasă s-a pierdut întrucâtva între controversa legată de mitul orgasmului vaginal şi clitoridian şi critica metodelor de cercetare.

În sfârşit, femeile vorbesc despre sex măcar între ele

În anii 1970, sexologul Shere Hite s-a alăturat dezbaterii. În opinia sa, Masters şi Johnson, dându-le femeilor impresia că absenţa orgasmului în timpul actului sexual era o dovadă de boală sau de anormalitate, menţineau în cercetarea lor atitudinile patriarhale obişnuite faţă de femei. Ea era

hotărâtă să readucă echilibrul. Călcând pe urmele lui Kinsey, cercetarea lui Hite s-a desfăşurat tot sub forma chestionarelor. Scopul ei era să asculte ceea ce femeile înseşi spuneau despre cele mai intime sentimente sexuale. Au răspuns trei mii de femei cu vârsta între 14 şi 78 de ani şi rezultatele au fost publicate în 1976 în *The Hite Report, A Nationwide Study of Female Sexuality (Raportul Hite, un studiu la scară naţională asupra sexualităţii feminine).*

Hite a îndrăznit să iasă din cadrul de referinţă bazat pe masculinitate:

> Să presupunem că actul sexual este principala manifestare a sexualităţii feminine, în cadrul căruia femeia trebuie să aibă orgasm, şi apoi să analizăm „reacţiile" femeilor la actul sexual nu este o abordare corectă. Abordarea corectă este inversă: trebuie să vedem ce simt femeile de fapt, ce le place şi când au orgasm şi abia apoi să tragem concluzii.

A pornit de la subiectul tabu al masturbării feminine şi a făcut o afirmaţie pe atunci uimitoare; în loc ca masturbarea să fie un indicator al imaturităţii sexuale, ea reprezintă cheia pentru înţelegerea sexualităţii feminine.

Studiul ei a descoperit că 82% dintre femei au orgasm în mod firesc prin masturbare, iar unele de la o vârstă foarte timpurie, dacă părinţii nu le-au oprit spunându-le că era ceva murdar sau greşit. A considerat că această descoperire era un motiv de bucurie tocmai pentru că masturbarea este o sursă de orgasm foarte uşor de găsit pentru majoritatea femeilor.

Dar multe dintre femeile care răspunseseră la chestionar nu se bucurau. Deşi majoritatea au spus că le plăcea descărcarea fizică, multe erau în continuare ambivalente. Diferitele cuvinte pe care le- au folosit pentru a descrie acest sentiment au fost: singuratică, vinovată, nedorită, tristă, egoistă, prostuţă, rea, ruşinată, nemulţumită de propria persoană, în derivă, jalnică, goală, ieftină, murdară, complexată şi chiar dezgustată de propria persoană.

Acest amestec complex de ruşine şi confuzie legat de masturbare era amplificat de o altă descoperire realizată de Hite: peste 70% dintre femei, majoritatea, găseau dificilă sau imposibilă atingerea orgasmului doar prin contact sexual. Sentimentele descrise de ele pe această temă sunt o lectură întristătoare: „O femeie care are orgasm este cu atât

mai femeie, este o femeie adevărată”. „Mă simt judecată şi mă judec eu însămi când nu am orgasm . „Încă am o nevoie constantă să ştiu dacă sunt normală din punct de vedere sexual. Şi încă mă simt inadecvată sau imatură, întrucât am nevoie de stimulare manuală pentru a ajunge la orgasm". „Sunt ruşinoasă mai ales când fac sex cu un nou partener, pentru că mi-e ruşine că nu am orgasm în timpul actului sexual". Cu alte cuvinte, credeau că nu erau normale din punct de vedere sexual; trebuie că erau inadecvate sau imature dacă aveau nevoie de stimulare orală sau manuală. Dădeau vina pe ele însele; era ceva greşit la ele, trebuie că aveau o problemă sau un blocaj mental şi nu reuşeau să se relaxeze şi să se bucure pur şi simplu. Sau poate încă nu întâlniseră bărbatul potrivit.

Concluzia lui Hite a fost alta. Şi-a dat seama că, dacă 70% dintre femei nu ajung la orgasm în timpul actului sexual, „ceea ce credeam a fi o problemă individuală nu e nici ceva neobişnuit, nici o problemă". Realitatea e că penetrarea vaginală nu le oferă majorităţii femeilor tipul de stimulare fizică a clitorisului de care au nevoie pentru a ajunge la orgasm. Ceea ce nu prea e surprinzător, dat fiind că Kinsey şi Masters, şi Johnson demonstraseră deja că toate orgasmele femeilor sunt provocate de stimularea directă sau indirectă a clitorisului şi, la fel ca orgasmul bărbaţilor, are acelaşi tipar fiziologic. Femeile care au spus că aveau orgasm în timpul actului sexual (30%) erau capabile din punct de vedere fiziologic să ajungă în acest mod la orgasm clitoridian.

Dar este importantă şi chestiunea perspectivei. Unele femei au spus că ajungeau la orgasm mai repede când se masturbau şi orgasmul era mai intens. Experienţa orgasmului în timpul penetrării era mai complexă în cazul lor. Au descris sentimente de excitaţie intensă urmată de satisfacţie, dar nu erau foarte sigure dacă într-adevăr avuseseră orgasm. După cum a spus una dintre ele: „Când mă masturbez, orgasmul este foarte intens... Dar s-a întâmplat de multe ori ca în timp ce făceam sex cu un bărbat să mă simt foarte excitată şi excitaţia a crescut până la un nivel care a rămas constant şi apoi m-am simţit satisfăcută. Dar m-am întrebat dacă am avut sau n-am avut orgasm şi, sincer, nu ştiu, pentru că n-am simţit descărcarea explozivă şi sentimentul intens de uşurare. Cred că orgasmele variază ca intensitate, aşa că uneori mă

gândesc că poate am avut unul mic. Dar mă simt frustrată când nu ştiu sigur”.

O altă femeie a spus: „Orgasmul clitoridian îmi oferă un climax complet. În timpul actului sexual nu apar deloc acele senzaţii intense, dar am un sentiment amplu de calm şi iubire care mă face să plâng – ca şi cum aş avea un orgasm emoţional (mai degrabă decât fizic)”.

Din relatările unora dintre aceste femei se pare că experienţa lor a unui „orgasm vaginal” are o importantă componentă psihologică. Deşi se poate ca orgasmul să fie mai puţin intens din punct de vedere fizic decât în cazul stimulării clitoridiene, este mai satisfăcător emoţional datorită plăcerii obţinute din intimitate. După cum s-a exprimat o femeie: „În timpul actului sexual cu penetrare, mă simt mai întreagă şi mai iubită”. Şi „masturbarea e singuratică”. Dar Hite presupunea că este posibil ca unele femei care cred că au orgasm în timpul actului sexual, de fapt să nu aibă. De fapt descriau platouri de senzaţii intense. Şi-a exprimat îngrijorarea că este posibil ca femeile să se simtă presate să folosească „orgasme emoţionale” ca substitut al orgasmului propriu-zis.

De ce mimează femeile orgasmul?

Lucrurile nu prea s-au schimbat în cazul multor cupluri din secolul XXI. În general, secvenţa cea mai comună a actului sexual – preludiu, intromisiune şi penetrare până bărbatul ajunge la orgasm – este în continuare centrată pe nevoile bărbatului. Majoritatea bărbaţilor se angajează într-o oarecare stimulare manuală şi orală, dar încă se aşteaptă ca femeile să ajungă la orgasm în timpul actului sexual. Şi problema pentru multe femei este că sunt încă prea ruşinate şi stânjenite pentru a le comunica partenerilor care sunt nevoile lor. După cum s-au exprimat femeile care au răspuns la chestionarul lui Hite cu atât de mulţi ani în urmă: „Nu prea-mi place să-i cer bărbatului meu să facă anumite lucruri, ca nu cumva să-l enervez”. „Mă simt vinovată, egoistă, nu mă simt bine dacă partenerul meu nu prea ştie ce face". „Nu i-aş cere [să mă masturbeze]... Are impresia că reflectă capacitatea lui sexuală, adică penisul lui ar trebui să ducă lucrurile la bun sfârşit. Nu pot să-i spun că penisul lui n-are cum să se descurce la fel de bine". „Era absolut obligatoriu să nu-l fac să se simtă inadecvat, iar să

sugerez că ar trebui să facă ceva anume mai mult sau altfel ar fl însemnat să-i sugerez că ar fl fost inadecvat". „Fiindcă habar n-aveau ce să facă cu clitorisul şi nu-mi place să dau lecţii de anatomie în timp ce facem dragoste".

Cu alte cuvinte, multe femei erau – şi cred că încă sunt – mai atente să nu rănească orgoliul bărbatului decât să se ocupe de propriile nevoi sexuale. După cum a spus o femeie: se prefăcea pentru a face să dispară anxietatea partenerului. „Dacă mă tot întreabă «ai avut?» pur şi simplu zic da. Uneori chiar îmi spune de câte ori am avut orgasm şi nu mă lasă inima să-i spun că, de fapt, nam avut niciunul".

Prefăcându-se, îi oferă reasigurări în privinţa performanţei sale sexuale şi îl face să se simtă bine în raport cu propria masculinitate. Ceea ce ei nu-i oferă împlinire sexuală, dar capacitatea de a-i oferi lui plăcere este o altă modalitate de a se simţi bine ca femeie.

Femeile din raportul lui Hite au oferit multe motive pentru faptul că se prefăceau, cum ar fl: „Dacă îmi place mult un bărbat, îmi doresc să creadă că mi-a plăcut mai mult decât mi-a plăcut de fapt". „Ca să nu se plictisească de mine sau să-şi piardă răbdarea, sau să l

dezamăgesc . „Deoarece credeam că doar aşa ar vrea să rămână cu mine". Astfel de afirmaţii au o nuanţă de disperare. Femeile au senzaţia că trebuie să aibă orgasm, altfel bărbatul va crede că nu sunt la fel de sexy ca alte femei. Sunt convinse că bărbaţilor le place mai mult să facă dragoste cu femei care au orgasm şi, dacă nu au orgasm, bărbatul se va simţi prost, îşi va pierde interesul şi chiar le va părăsi. Ceea ce este specific acelei vechi frici nefaste împărtăşite de multe femei: se tem să nu fie comparate cu altele care arată mai bine şi o fac mai bine şi, în cele din urmă, să nu fie abandonate şi înlocuite de o femeie care pare mai uşor de satisfăcut sau care se preface mai bine!

Cea mai mare preocupare a femeilor era şi încă este felul în care arată în ochii bărbaţilor. În capul listei este înfăţişarea fizică şi vor să fie frumoase. Dar femeile învaţă devreme şi că, pentru a fi dorite de bărbaţi, trebuie să pară că doresc ceea ce bărbaţilor le place ca femeile să dorească. În zilele noastre, multe fete află prin pornografia online cum le place bărbaţilor să vadă că femeile se bucură de sex. Vedetele porno sunt divele supreme când vine vorba despre orgasme mimate. Problema e că faptul de a se raporta la vedete porno ca modele de rol în privinţa actului sexual exacerbează conflictul aparent imposibil dintre ceea ce

femeia are cu adevărat nevoie pentru propria satisfacţie sexuală şi nevoia ei de a fl dezirabilă pentru bărbaţi. Mimând, demonstrează că este mai important faptul ca prietenul sau soţul ei să o vadă având orgasm decât faptul ca ea însăşi să se satisfacă având orgasm; e mai important să pară sexy pentru el decât să se acordeze la senzaţiile pe care chiar le resimte în propriul corp. Mimând, pare să fie tot ce şi-ar putea el dori la o femeie: mama deloc egoistă care îl hrăneşte *şi* zeiţa sexuală ideală. Dacă nu are orgasm, măcar primeşte premiul de consolare că are putere sexuală asupra lui.

După cum a spus o clientă de-ale mele, se simte încrezătoare şi sexy când se preface, când face mişcările sexy pe care a văzut că le fac femeile în filmele porno, deoarece îşi închipuie că arată bine în ochii lui şi ştie ce să facă pentru a-l excita. Dar este pur şi simplu prea stânjenitoare ideea de a-i sugera să-i stimuleze clitorisul pentru a-i oferi un orgasm sau de a-i arăta cum se face. Ei îi place să se joace cu penisul lui pentru a-i oferi un orgasm şi găseşte asta foarte excitant. Îi place puterea pe care o are când face asta; îi place sentimentul de a deţine controlul. Dar nu-şi poate imagina că şi el ar face asta pentru ea. În primul rând, ar părea urâtă. Şi sigur n-ar şti cum „să se lase”, deşi nu prea ştia cum anume ar trebui să se lase. Se gândea că poate e ceva legat de faptul că nu-i place să se simtă vulnerabilă şi să piardă controlul.

Dar probleme apar inevitabil dacă femeia se preface o perioadă prea îndelungată. Ar putea fi suficient de satisfăcător în primele stadii romantice ale unei aventuri amoroase, dar ce se întâmplă când încep să se dilueze idealizarea, admiraţia reciprocă, îndrăgostirea de la începutul relaţiei? Ce se întâmplă când recunoaşte în sfârşit, măcar faţă de ea însăşi, că rămâne frustrată după ce fac dragoste? După sex se furişează în baie şi se masturbează în secret. Îşi doreşte să împărtăşească orgasmul cu el, dar s-a prefăcut atât de mult timp – cum găseşte curajul de a-i spune adevărul şi de a-i arăta ce are cu adevărat nevoie de la el pentru a reuşi să aibă un orgasm autentic? Pentru multe femei, această tranziţie poate fi dificilă sau imposibilă.

Aşa că ne lovim din nou de aceeaşi problemă veche: pentru multe femei, cel mai important este modul în care le văd bărbaţii. Femeia nu poate risca să fie pur şi simplu

prezentă în moment, aşa cum e ea, fără complexe şi fără ruşine. În loc de asta, se scindează: o parte este ea însăşi, prezentă în moment, şi în acelaşi timp o altă parte din ea o priveşte critic, judecându-i înfăţişarea şi performanţa feminină ca şi cum ar privi-o prin ochii unui bărbat. Asta nu înseamnă că nu obţine plăcere, ci doar că plăcerea ei este psihologică. E vorba despre puterea ei: dacă faci un bărbat să se simtă „bărbat adevărat”, te simţi ca o „femeie adevărată". Şi e vorba despre siguranţă: dacă pari să-i oferi ceea ce crezi că îşi doreşte, nu te va abandona.

Este relaţia mai importantă pentru femei?

87% dintre respondentele la chestionarul lui Hite au răspuns „Da" la întrebarea „Îţi place actul sexual?" Asta, indiferent dacă aveau sau nu orgasm în timpul actului sexual. Cu alte cuvinte, pentru aceste femei, calitatea generală a relaţiei sexuale era mai importantă decât faptul de a avea orgasm. Ce valorizau cel mai mult era exprimarea iubirii, afecţiunii, intimităţii şi apropierii. În timpul actului sexual se simţeau iubite, fericite, în siguranţă, împlinite, necesare şi uneori euforice. Aveau senzaţia că au succes, că sunt competente, frumoase şi adorate. Le plăceau bărbaţii, le plăceau corpurile bărbaţilor şi se bucurau de plăcerea pe care le-o puteau oferi bărbaţilor: „Am o senzaţie de euforie – am succes, sunt competentă şi frumoasă". „Mă face să mă simt importantă şi dorită”. „Este încununarea existenţei mele de femeie". „Mă simt reînnoită ca femeie”.

Aceste sentimente intense de stare de bine ar explica şi ceea ce Hite a numit „mâncărime vaginală” – o dorinţă intensă resimţită de multe femei de a fi penetrate sau umplute de bărbatul lor. După cum a spus o femeie: „Simt adânc înăuntru o tânjire urgentă să-l învălui şi să-l iau în mine”. Cu alte cuvinte, se poate ca femeile să aibă nevoie de stimulare clitoridiană pentru a ajunge la orgasm, dar pentru multe penetrarea profundă este o parte la fel de vitală pentru plăcerea sexuală. Femeile le doresc şi au nevoie de amândouă.

Ce reiese clar din multe voci ale femeilor care umplu paginile raportului *Hite* este faptul că ceea ce le oferă femeilor cea mai mare satisfacţie în timpul actului sexual este mult mai variat şi mai subtil decât vechiul stereotip al bărbatului care se înfige până la orgasm. Însă, din păcate, în

lumea noastră modernă a omniprezenţei pornografiei online şi a disponibilităţii partenerilor sexuali prin aplicaţii ca Tinder, lucrurile nu prea s-au schimbat. Prea mulţi bărbaţi au în continuare aşteptarea ca femeia să ajungă la orgasm în timpul penetrării şi prea multe femei sunt în continuare prea stânjenite sau ruşinate pentru a vorbi cu partenerii lor despre ce au cu adevărat nevoie.

E o glumă veche: femeile mimează orgasmul pentru a avea relaţii, iar bărbaţii mimează relaţiile pentru a avea orgasm. Cred că e mai degrabă o ironie amară decât o glumă. Dar cum stau, de fapt, lucrurile, dincolo de aparenţe, în cazul bărbaţilor?

Bărbaţii vorbesc despre anxietatea lor sexuală

The Hite Report on Male Sexuality (Raportul Hite asupra sexualităţii masculine) a fost publicat pentru prima dată în 1981. Hite a folosit aceeaşi metodă în cazul bărbaţilor: un chestionar construit pentru a afla ce spun bărbaţii înşişi despre experienţa lor sexuală şi despre cele mai intime sentimente sexuale. Ce apare repetat în studiu este legătura dintre sentimentele bărbatului în raport cu capacitatea sa de a face sex, presiunea pe care o simte de a-i oferi femeii orgasm şi sentimentul lui că e „bărbat adevărat”. Cele mai frecvente îngrijorări pe care bărbaţii le au faţă de sex sunt dacă vor avea erecţie la momentul potrivit, dacă penisul şi erecţia sunt suficient de mari şi dacă vor fi capabili să continue suficient până să ejaculeze.

Chiar dacă Hite a publicat acest raport în urmă cu aproape patruzeci de ani, anxietatea de performanţă şi presiunea resimţită de mulţi bărbaţi de a se comporta în timpul sexului ca un „bărbat tradiţional” sau ca un star porno reprezintă o temă care apare frecvent în şedinţele de psihoterapie cu clienţii bărbaţi. Povestea lui George este un exemplu tipic.

George, un jurnalist de 30 şi ceva de ani, mi-a spus că nu poate să scape de senzaţia că trebuie să-i ofere partenerei lui un orgasm vaginal, chiar dacă prietena lui i-a spus că avea nevoie de stimulare clitoridiană pentru a avea orgasm. La suprafaţă, ştia că era absurd. Ştia despre sexualitatea feminină, chiar citise *Hite Report* sau măcar îl răsfoise suficient pentru a şti că mitul orgasmului vaginal nu era întemeiat. Dar miturile despre obligaţia bărbaţilor de a se

comporta sexual în stereotipicul mod masculin tradiţional sunt înrădăcinate şi foarte greu de schimbat în societatea noastră foarte sexualizată.

Pentru George, „sexul normal" într-o relaţie de iubire vine la pachet cu un avertisment: considera că treaba lui de bărbat era să-şi satisfacă partenera. Ceea ce îi provoca anxietate în legătură cu eventualitatea de a ejacula prea repede, chiar dacă ştia că plăcerea partenerei lui nu ţinea întru totul de penetrare şi de durata de care el avea nevoie pentru a ajunge la orgasm. Nevoia deosebit de intensă a lui George de a-şi satisface partenera şi anxietatea pe care o resimţea în raport cu riscul de a o dezamăgi ar fi putut avea rădăcini psihologice în sentimentul că era o dezamăgire pentru mama lui. Asta era o temă care reapărea frecvent în terapia lui, mai ales când a ieşit la iveală faptul că George proiectase asupra mea teama de a fi o dezamăgire pentru mama lui. Dar, înainte de a apela la teorii psihanalitice, e important să nu uităm că anxietatea legată de riscul de a nu dezamăgi femeia în timpul sexului ejaculând prea devreme este una dintre cele mai frecvente cauze ale anxietăţii sexuale a bărbaţilor. După cum George şi-a dat seama singur, în privinţa sexualităţii sentimentele lui nu erau cu totul raţionale. Era educat, citise toate cărţile pe care trebuise să le citească, şi totuşi avea senzaţia că bărbăţia lui era cumva pusă sub semnul întrebării când venea vorba despre performanţa sexuală.

La fel ca George, mulţi bărbaţi care au răspuns la chestionarul lui Hite au spus că sufereau de anxietate de performanţă. Un bărbat şi-a descris clar sentimentele: „presiunea enormă 1) să am erecţie, 2) să- mi menţin erecţia, 3) s-o penetrez exact cum îi place (fără ca ea să mă ajute şi să-mi spună cum îi place), 4) să continui mai mult de 10-15 minute fără să ejaculez prematur şi 5) să penetrez fără să-mi rănesc partenera când ajung să ejaculez – e pur şi simplu prea mare presiunea de a face lucrurile bine de fiecare dată”.

Pentru unii bărbaţi, problema care le dă bătăi de cap e pur şi simplu că nu ştiu dacă şi când partenera lor îşi doreşte să facă sex. Un bărbat s-a exprimat astfel: „Nu prea ştiu ce anume vrea. Dacă nu sunt sigur că pot să mi se scoale chiar atunci, mă gândesc uneori că ar fi drăguţ să stăm în pat împreună, dar de obicei hotărăsc că e mai bine să par rece şi să spun «nu» pentru că nu ştiu ce vrea..., nu-mi place să

fiu în postura de a trebui să reacţionez ca bărbat., ştii, mormăi, «eu bărbat, tu femeie, ţi-o trag» etc. Din păcate, apărarea lui împotriva fricii de a nu fi capabil să aibă erecţie la cerere pentru a-şi dovedi bărbăţia constă în a părea rece *(i.e.* de a îndepărta femeia). Nici nu ştiu de câte ori am auzit femei spunând cât sunt de nefericite pentru că partenerul pare să fie rece şi le îndepărtează. Dacă partenerul ar vorbi cu ele şi le-ar spune ce se petrece! Poate şi lor lear plăcea «să stea în pat împreună» şi să vadă ce se întâmplă mai departe".

Una dintre principalele preocupări exprimate de bărbaţi era dacă femeia a avut sau nu orgasm. Dacă n-a avut, era vina lui? De exemplu, ca răspuns la întrebarea lui Hite despre gândurile post- coitale, un bărbat a scris: „1) oare a avut, şi dacă n-a avut, ar trebui să mă simt responsabil? 2) frica de obligaţii. Acum, că am făcut sex lucrurile sunt mai serioase. 3) Dezamăgirea când contactul sexual nu ne-a adus intimitate autentică". Mulţi bărbaţi au spus că se simt vinovaţi şi autocritici după „performanţa" lor. Unii chiar au spus că se simt deprimaţi după sex; îşi făceau griji că „performanţa" lor nu a fost suficient de bună: „Uneori mă deprim şi am senzaţia că sunt un ratat şi mă urăsc. Ar fi trebuit să dureze mai mult, să fi fost mai mare, mai bine etc."

Alt bărbat a spus că se simţea vinovat pentru că se satisfăcea pe el însuşi: „Se pare că acum e un imperativ ca bărbaţii s-o facă superbine – să continue, să continue, s-o facă pentru femeie. Îmi place să ofer, dar trebuie s-o fac pentru mine. Ştiu că sunt defensiv, probabil împotriva unui inamic invizibil, dar presiunea există". Nu e dificil de văzut furia din spatele cuvintelor lui, mai ales când aduce în discuţie un inamic invizibil. Dar cine e acest inamic invizibil? Cred că parţial e vorba despre convingerea greşită pe care poate o au mulţi bărbaţi că trebuie să continue să penetreze cât mai mult timp posibil pentru a satisface femeia şi de vinovăţia pe care o resimt când cedează propriului orgasm. Vinovăţia generează o atitudine defensivă şi impulsul de a da vina pe femeia pretenţioasă pentru că pune atâta presiune, asta în loc să se gândească că ar putea fi vorba despre o idee din capul lui. Cred că ceea ce exprimă, de fapt, acest bărbat este o problemă în toate relaţiile sexuale intime, indiferent de gen. Marea întrebare este:

Cum putem să fim atenţi la nevoile celuilalt şi în acelaşi timp să ne satisfacem propriile nevoi?

39% dintre bărbaţii care au participat la studiul lui Hite au spus că uneori au avut probleme de erecţie şi că era mereu prezentă teama că s-ar putea să apară sau să nu apară când e nevoie. Un bărbat a spus: „E foarte stânjenitor când se întâmplă. M-am simţit uşurat când am aflat de la o prietenă că nu e o problemă pe care o am doar eu. Dar există încă presiunea ca bărbaţii să fie la înălţime. Bărbaţii sunt animale excitate, lascive, de ce nu mă sfâşii cu erecţia ta enormă? E un mit, dar tot ne suflă în ceafă”. Alt bărbat a descris şocul pe care l-a simţit când şi-a pierdut inexplicabil erecţia în timpul actului sexual: „Ce dracu' s-a întâmplat?... Cât de fragil e echilibrul meu? E frustrant şi stânjenitor. Mă face să mă simt de parcă aş fi un băieţel neajutorat, în general îmi provoacă vinovăţie. Mă simt ruşinat”. Cred că sentimentele exprimate de acest bărbat sunt întristătoare şi incredibil de grăitoare. Bărbaţii sunt într-un echilibru mult mai fragil decât îşi dau seama sau sunt dispuşi să recunoască.

Conform ziarului *The Guardian,* un studiu recent asupra a 2 000 de bărbaţi britanici a descoperit că 50% dintre bărbaţii cu vârsta între 30 şi 40 de ani au raportat dificultăţi de a avea şi de a menţine erecţia

(„Why Do So Many Young Men Have Performance Anxiety?" – „De ce atât de mulţi bărbaţi tineri au anxietate de performanţă?” – *Guardian,* 2018). Dacă s-a schimbat ceva, presiunea socială ca bărbaţii tineri să fie performeri sexuali perfecţi e şi mai mare.

De treizeci de ani tratez bărbaţi şi nu încape îndoială că vedem acum mai mulţi bărbaţi tineri decât în trecut. Adesea sunt bărbaţi care par super- sănătoşi: sunt supli, fac sport, sunt tineri şi te gândeşti: „Cum e posibil ca aceşti bărbaţi să fi ajuns să aibă dificultăţi sexuale?"

dr. Douglas Savate, Centre for Men's Health

Pornografia online şi social media amplifică problema. După cum a spus un bărbat citat în articolul lui Douglas Savate: „Dacă prietena mea le spune prietenelor ei?" Era îngrijorat şi „de posibilitatea ca ruşinea lui să devină virală online . „Dacă ajunge în social media, ai pus-o."

Adam, un bărbat atrăgător, de 20 şi ceva de ani, a venit la mine pentru terapie, deoarece era anxios şi deprimat. A ieşit curând la iveală că se despărţise de prietena lui cu care avusese o relaţie îndelungată şi era disperat din cauza a ceea ce descria ca „încercări jalnice de a găsi fete pe Tinder". La aproximativ o oră după ce a întâlnit prima fată, s-au dus la ea acasă să facă sex. Dar, după cum a spus el, „n-am putut să am erecţie". Era devastat, convins că era „inadecvat, un eşec pentru că nu putea să facă sex ocazional ca ceilalţi tipi". A continuat să intre pe Tinder şi chiar a stabilit întâlniri cu alte fete, dar de fiecare dată „intram pe modul de panică şi anulam". Era ca şi cum umilinţa şi ruşinea provocate de eşecul de a avea o erecţie au rămas blocate în el ca o traumă. S-a simţit reconfortat când i-am spus că nu e neobişnuit pentru bărbaţi să găsească dificil să aibă erecţie la prima întâlnire sau dacă sunt anxioşi. Dar, când i-am sugerat că poate ar fi de ajutor să ajungă mai întâi să cunoască puţin fata, a spus că eram de modă veche; fetele se aşteaptă la sex de la prima întâlnire.

Mai mulţi bărbaţi care au răspuns la chestionarul lui Hite au spus că s-au simţit incredibil de uşuraţi când şi-au dat seama că nu erau singurii, că nu era neobişnuit ca bărbaţii să nu reuşească să aibă erecţie ori să-şi piardă erecţia. Cu toate astea, teama ca asta să se întâmple şi stânjeneala şi ruşinea nu au dispărut. Pe de altă parte, câţiva bărbaţi au spus că sexul poate fi plăcut fără erecţie şi, în orice caz, erecţiile pot să apară şi să dispară în timpul sexului. Dar problema rămâne. Dacă îţi faci griji că s-ar putea să nu ai erecţie la momentul potrivit, e mai probabil să nu ai. Anxietatea în sine poate face să se întâmple lucrul de care te temi. Spre deosebire de femei, care pot folosi lubrifiant şi pot mima excitaţia sexuală, bărbaţii nu pot mima erecţia; nu pot avea erecţie prin puterea voinţei şi, dacă erecţia nu se materializează când îşi doresc, se poate să se simtă cu totul inadecvaţi ca bărbaţi. Şi efectul asupra partenerei poate fi devastator dacă femeia presupune că problema e din cauza ei; pur şi simplu nu e suficient de atrăgătoare sau el nu o iubeşte îndeajuns. Dar un bărbat a spus că a descoperit o soluţie grozavă: „Să fiu deschis cu iubita mea şi să-i spun cât de îngrozit eram de posibilitatea de a nu reuşi etc. Aşa că am dormit împreună cam o săptămână, doar ne-am cuibărit, fără nicio presiune să am erecţie, şi n-a trecut mult până ca

natura să-şi urmeze cursul”. Cu alte cuvinte, „soluţia" pe care a descoperit-o era să vorbească unul cu celălalt despre sentimentele lor sexuale. O idee excelentă!

Bărbaţii sunt la fel de confuzi şi în privinţa ejaculării premature. Unii dintre ei cred că asta înseamnă să ejaculeze chiar înainte sau imediat după penetrare. Alţi bărbaţi interpretează asta ca însemnând că bărbatul nu este capabil să continue suficient timp sau să-şi amâne ejacularea până femeia ajunge la orgasm. 74% dintre bărbaţii din studiul lui Hite au spus că îşi fac griji în legătură cu capacitatea de a continua suficient de mult timp. Şi majoritatea bărbaţilor credeau că acesta era principalul motiv pentru care femeile nu reuşeau să ajungă la orgasm în timpul actului sexual. Un bărbat a spus că faptul de a ejacula prea repede era o dovadă a lipsei lui de virilitate. Alt bărbat a spus că însemna „absenţa autocontrolului. Numi place, deoarece pentru femeie e mai rău decât nimic. În plus, e stânjenitor”. Destul de mulţi bărbaţi au vorbit despre modul în care încercau să se controleze pentru a continua cât mai mult, modul în care încercau să-şi diminueze excitaţia gândindu-se la lucruri deloc excitante. Dar, în afară de faptul că e contraintuitiv să te gândeşti intenţionat la ceva excesiv de plictisitor în timp ce faci sex, nici nu funcţionează prea bine.

Câţiva bărbaţi dădeau vina pe dimensiunea penisului lor. Credeau că partenera nu putea avea orgasm, pentru că penisul lor era prea mic. Majoritatea bărbaţilor au spus că îşi doreau ca penisul lor să fi fost mai mare. De asemenea, bărbaţii s-au comparat nefavorabil cu cei din filme porno. Se minunau de dimensiunile penisului acestora şi de durata erecţiei lor: „Erau tari ca piatra şi pentru suficient timp încât să facă sex cu două sau trei femei!" Cum puteau armăsarii din filmele porno să-şi menţină erecţia atâta timp şi să nu se oprească? Bărbaţii (şi de obicei sunt bărbaţi) care fac bani din filme porno folosesc bineînţeles toate trucurile cinematografice – unghiuri de filmare, planuri extrem de apropiate, montarea filmărilor dintr-o zi întreagă într-o secvenţă de 10 minute – pentru a crea iluzii convingătoare ale realităţii, astfel încât să stimuleze dorinţele voyeuriste ale clienţilor. E tragic că accesibilitatea tuturor acestor imagini false ale sexului pe tablete şi telefoane mobile a devenit unul dintre principalele moduri în care băieţii îşi imaginează că învaţă să facă sex.

Când Hite i-a întrebat pe bărbaţi dacă se simţeau presaţi să le satisfacă pe femei, a descoperit că majoritatea şi-au dat seama că femeile adesea nu au orgasm în timpul actului sexual. Şi chiar şi asta era încă o sursă de presiune. Mulţi bărbaţi simţeau în continuare că e vina lor. Unii chiar au spus că se simţeau „ameninţaţi, insuficient de sensibili, ca şi cum nu m-aş descura bine" sau „eram prea prins într- o grabă egoistă de a mă descărca". Ce a devenit din ce în ce mai evident din răspunsurile majorităţii bărbaţilor a fost presiunea pe care o simţeau de a o satisface pe femeie prin penetrare în timpul actului sexual. Destul de mulţi şi-au exprimat frustrarea şi chiar furia faţă de femei, pentru că aveau impresia că un amant bun ar trebui să poată s-o facă pe femeie să aibă orgasm fără ca ea să-i spună cum sau ce-şi doreşte. După cum s-a exprimat un bărbat: „Dacă mi-ar spune cum, m-aş strădui din răsputeri să mă asigur că ajunge la orgasm”. Alt bărbat a spus: „Simt ruşine, remuşcări, vinovăţie, am senzaţia că nu sunt bărbat şi o urăsc, pentru că mă face să mă simt aşa". Un alt bărbat a dat vina pe soţia lui şi pe el însuşi pentru emoţiile lui neexprimate mult timp: „Şi se întâmplă ca sexul să fie imediat disponibil şi mă excit incontrolabil şi termin. Mă deranjează asta? Da, mă face să mă urăsc şi să o urăsc pe soţia mea cu atât mai mult. Mă face să mă simt inadecvat şi nemasculin, fiindcă nu mă satisfac pe mine şi nu o satisfac nici pe ea". Cu alte cuvinte, căsnicia lor era profund afectată de vătămarea psihologică a relaţiei provocate de faptul de a nu vorbi despre sex şi de a nu învăţa să înţeleagă cum percepe fiecare lucrurile.

Dar unii bărbaţi continuau să dea vina pe femeie dacă nu avea orgasm în timpul actului sexual, cum ar trebui să aibă „o femeie normală". Spuneau lucruri ca: „Primul gând a fost că e sau a devenit frigidă". Sau: „Mă îndoiam de performanţa mea_ Dar mă îndoiam şi de sănătatea ei mentală. Nu mă îndoiam de masculinitatea mea". Sau: „E vina ei. Eu sunt suficient de bărbat".

Tragedia mitului orgasmului vaginal – şi în cazul bărbaţilor, şi în cazul femeilor – este că afectează negativ ambele sexe. Dacă bărbaţii se tem că s-ar putea să nu fie capabili să continue suficient pentru a satisface femeia sau dacă şi-ar putea pierde erecţia încercând să facă asta, au senzaţia că se află într-o poziţie vulnerabilă. Pentru unii bărbaţi, această anxietate legată de vulnerabilitatea lor este

resimţită ca o ameninţare masivă la adresa masculinităţii lor. Singurul mod în care pot evita sentimentele intolerabile de vulnerabilitate este să apeleze la semnalele evidente al dominanţei masculine şi la suprimarea manifestărilor fizice de afecţiune şi a preludiului trecând direct „la treabă": penetrare şi propriul orgasm.

Multe femei resimt anxietatea partenerului şi, pentru a-i oferi reasigurări cu privire la propria masculinitate, mimează orgasmul. Poate îşi fac bărbatul să se simtă bine faţă de el însuşi, dar adesea rămân frustrate şi uneori asta chiar le face pe unele femei să-şi piardă de tot interesul pentru sex.

Vestea bună e că unii bărbaţi care au răspuns la chestionarul lui Hite ştiau că satisfacţia partenerei lor depindea de stimularea clitoridiană. Punerea în practică a acestei informaţii îmbunătăţea modul în care făceau dragoste. Un bărbat a spus: „Stimularea manuală a clitorisului în timpul actului sexual mi se părea înainte nefirească, dar acum ştiu că e necesară şi chiar îmi place”. Aceşti bărbaţi au spus că descoperiseră că relaţiile lor sexuale erau mult mai plăcute pentru ambii parteneri şi erau mai distractive: „Suntem pe rând «egoişti»... facem dragoste în felul ăla masculin şi, mai târziu sau în altă zi, în felul ăla feminin".

Dar rămâne întrebarea: De ce pare să existe „felul masculin" şi „felul feminin"? De ce bărbaţii şi femeile nu se potrivesc sexual?

Genurile nu se potrivesc: eroare de design sau truc al evoluţiei?

Psihologia evoluţionistă şi neuroştiinţele sunt domenii la modă ale cercetării din secolul XXI şi ambele au abordat întrebarea derutantă a orgasmului feminin. În 2005, *New Scientist* a publicat un titlu provocator: „Genes Blamed for the Fickle Female Orgasm" („Genetica e responsabilă de alunecosul orgasm feminin"). Era un articol despre un studiu britanic asupra capacităţii femeilor de a avea sau nu orgasm. Dar în spatele titlului amuzant era aceeaşi veche întrebare: Cum se face că femeile nu au orgasm vaginal aşa cum ar trebui? Cu siguranţă asta ar face sexul mult mai bun pentru ambele genuri.

Coordonatorii acestui studiu au ajuns la concluzia că

răspunsul se găseşte în evoluţie şi în gene. Dacă femeile ar ajunge prea uşor la orgasm, nu ar mai avea o capacitate prea bună de selecţie. Pentru supravieţuirea speciei e nevoie de mai mult decât forţă pură – bărbatul cel mai puternic şi cu cea mai mare armă are femeia –, e nevoie de inteligenţă şi de capacitatea de îngrijire şi susţinere. Genele femeilor prea uşor de satisfăcut au fost eliminate în timp şi au supravieţuit femeile pretenţioase, care doreau bărbaţii cei mai sclipitori din peşteră. Cu alte cuvinte, ne întoarcem la afirmaţia lui Masters şi Johnson că funcţia primară a femeii nu este propria plăcere sexuală: „Trebuie să se adapteze, să sublimeze, să inhibe sau chiar să distorsioneze propria capacitate naturală de a funcţiona sexual pentru a-şi îndeplini rolul atribuit de genetică *(i.e.* reproducerea)".

Elizabeth Lloyd, cercetătoare americană care a căutat la rândul său răspunsul în evoluţionism, a dus această idee un pas mai departe. În *The Case of the Female Orgasm (Cazul orgasmului feminin)* (2005), arată că motivul orgasmului masculin este evident: îi face pe bărbaţi să-şi dorească să facă sex, fără de care specia ar muri. Dar orgasmul feminin nu este necesar pentru reuşita reproducerii. Femelele celor mai multe specii de animale nu au orgasm. (De unde ştie?) Pentru Lloyd, întrebarea pertinentă nu este de ce atât de multe femei au probleme în atingerea orgasmului, ci de ce au femeile orgasm? Teoria lui Lloyd este că orgasmul feminin este un produs secundar evoluţionist al orgasmului masculin, aşa cum clitorisul este o reminiscenţă biologică a penisului. Această idee pare opusă celei a lui Kinsey, conform căreia aria sensibilităţii tactile este mai mare în zona genitală feminină. Şi nici nu explică de ce multe femei resimt propriile nevoi sexuale la fel de intens ca mulţi bărbaţi. Problema lor nu e lipsa dorinţei sexuale, ci absenţa împlinirii sexuale într-un climat cultural care chiar şi în zilele noastre consideră că nevoile sexuale ale femeilor sunt mai mici decât ale bărbaţilor.

Încotro?

În ciuda descoperirilor realizate de sexologi de-a lungul multor zeci de ani şi a faptului că cultura secolului XXI pare mai obsedată decât oricând de sex, multe femei sunt în continuare prea ruşinate, prea complexate sau prea speriate pentru a vorbi sincer cu partenerul lor despre propriile

nevoi sexuale. Au în continuare obişnuinţa de a satisface nevoile bărbatului, nu pe ale lor. Mulţi bărbaţi sunt în continuare preocupaţi de performanţa şi de „bărbăţia" pe care o prezintă.

Pe măsură ce fiecare nouă generaţie de femei începe să-şi înţeleagă corpul şi să dea atenţie propriei împliniri sexuale, anxietatea provocată de efectul pe care l-ar putea avea asupra bărbaţilor şi riscul de a afecta relaţia devine atât de mare, încât femeile îşi refulează prompt propriile nevoi sexuale. E ca şi cum, când vine vorba despre adevărul sexualităţii feminine, există perioade de iluminare sexuală urmate de perioade de uitare a lucrurilor aflate sau de o amnezie sexuală în masă. Acesta poate fl şi un simptom al reacţiilor regulate împotriva feminismului care au loc o dată la câţiva zeci de ani. Nu că mama nu ştia de descoperirile lui Kinsey; după ce a murit, am găsit printre cărţile ei o copie veche şi prăfuită a *Sexual Behaviour în the Human Female* a lui Kinsey. Dar în climatul hiperconservator al anilor 1950, pentru ea era prea dificil sau prea tulburător să vorbească cu soţul sau cu copiii ei sau cu oricine altcineva despre ce ştia.

Oricare ar fl motivele evoluţioniste sau genetice ale aparentei „nepotriviri” dintre bărbaţi şi femei, cu siguranţă a existat un efect psihologic asupra ambelor sexe. Penisul este fără îndoială mai mare decât clitorisul. Dar, deşi clitorisul este ascuns şi adăpostit, penisul – indiferent dacă flasc sau erect – este vizibil, ceea ce implică riscul ca bărbatul să se simtă vulnerabil. Cred că preocuparea excesivă a bărbaţilor legată de dimensiune, performanţă şi masculinitate este o apărare împotriva fricii omniprezente inerente vulnerabilităţii lor sexuale. Conştient sau inconştient, femeile cunosc vulnerabilitatea bărbatului, ceea ce poate explica preocuparea lor excesivă de a menaja orgoliul bărbatului, deşi aparent orgoliul masculin reuşeşte să se apere destul de bine.

Ar fl de ajutor ca în programa şcolară să fie introduse cele două rapoarte ale lui Hite ca studiu esenţial despre sex şi relaţii. Asta ar face să dispară multe mituri despre sex şi le-ar oferi tinerilor ocazia de a învăţa să vorbească cu autenticitate despre sex şi despre probleme sexuale. Ar fl de ajutor şi ca mai mulţi adulţi să poată vorbi unii cu ceilalţi despre sex în dormitor sau oriunde ar face sex. Dar când vine vorba despre complexitatea psihologică a ceea ce se

întâmplă în relaţiile noastre sexuale, să vorbim sincer despre sex este doar o parte din întreaga poveste.

Ce legătură au părinţii cu relaţiile noastre sexuale?

Despre dragoste, rivalitate sexuală şi complexul Oedip

Taţii şi mamele au un stil insidios de a apărea în locuri în care credem că n-au ce să caute, cum ar fi relaţiile noastre sexuale. Ceea ce nu e surprinzător. Părinţii noştri sunt primele modele de rol şi primele obiecte ale iubirii. Modul în care ne iubesc sau în care nu ne acordă iubire, sau în care sunt incapabili să iubească ne va afecta capacitatea de a iubi şi de a fi iubiţi mai târziu în viaţă şi va avea un efect chiar şi asupra tipului de partener pe care îl vom găsi sau asupra şansei de a găsi sau nu vreun partener. Discuţiile despre părinţi reprezintă una dintre cele mai rodnice teme care apar în cabinet chiar dacă, în ceea ce-l priveşte pe client, motivul pentru care a venit la terapie n-are nimic de-a face cu părinţii săi.

încerc să nu menţionez complexul Oedip când vorbesc cu clienţii. Nu vreau să risc apariţia reacţiei: „Cine naiba a fost Oedip şi, chiar aşa, ce-i aia complex?” Sau: „Am crezut că e o terapeută modernă şi drăguţă; credeam că Freud a murit odată cu dinozaurii!" E la modă în epoca „psihologiei bazate pe dovezi empirice" să-l dăm deoparte pe Freud. S-ar putea ca unii cititori să fie surprinşi că nu m-am dezis de Freud, date fiind pagubele provocate de ideile lui greşite despre sexualitatea femeilor, fără să mai vorbim despre suferinţa homosexualilor cărora li s-a spus de către analiştii freudieni că sexualitatea lor era o perversiune nefirească. însă, indiferent dacă îl iubim sau îl urâm, Freud a fost cel care a făcut marea descoperire a semnificaţiei minţii inconştiente în căutarea unei înţelegeri mai profunde a sexualităţii şi a genului, şi a lucrurilor care ne fac să fim cine suntem.

O parte din problema complexului Oedip este limbajul. Oamenii se panichează când dau de eticheta asta, întrucât presupun că trebuie să însemne că e ceva foarte în neregulă cu ei. Nu-şi dau seama că un „complex”, conform

dicţionarului meu, nu este decât un „grup de impulsuri afective care au fost eliminate din mintea conştientă, dar continuă să influenţeze comportamentul persoanei". „Impulsuri afective” e o sintagmă oribilă. Prefer să o conceptualizez ca amestec masiv de emoţii intense, precum iubire, bucurie, dorinţă, rivalitate, invidie, vinovăţie şi furie – emoţii pe care noi, toţi, le-am resimţit în copilărie ca reacţie la părinţii noştri sau la alte persoane care aveau grijă de noi sau la fraţii şi surorile noastre, emoţii care continuă să ne influenţeze comportamentul la vârsta adultă. Dacă ţinem seama de semnificaţia corectă, nu există nicio persoană pe planetă care să nu aibă niciun complex. Dar de ce a ales Freud numele Oedip după eroul din vechea tragedie elenă? Chiar pot evenimentele tragice prin care a trecut Oedip să ne ajute să ne înţelegem pe noi înşine în lumea modernă?

Poate unii cititori cunosc povestea lui Oedip, dar oricum ofer aici un rezumat succint. Odată ca niciodată, într-un palat s-a născut Oedip. La scurtă vreme, Oracolul a făcut o profeţie tulburătoare: Când micuţul Oedip se va face mare, îşi va omorî tatăl şi se va căsători cu mama. Tatăl lui Oedip, regele, a fost îngrozit şi le-a ordonat slugilor să-l omoare pe bebeluş. Mama lui Oedip, regina, şi- a lăsat bebeluşul în voia sorţii. Sluga l-a dus pe copil departe în munţi şi l-a lăsat să moară acolo. Dar Oedip n-a murit; a fost salvat de un cioban care trecea pe acolo şi a crescut într-un regat vecin. După mulţi ani, când Oedip a ajuns la vârsta adultă, s-a întors în regatul în care se născuse. Pe drum a întâlnit un bărbat, s-au pornit la luptă şi Oedip l-a omorât, fără să ştie că era tatăl lui. Mai târziu s-a însurat cu soţia bărbatului pe care îl omorâse, fără să ştie că, de fapt, era mama lui. Când Oedip a aflat groaznicul adevăr a fost cuprins de mânie şi le-a strigat slugilor să-i aducă o sabie să spintece pântecul femeii despre care ştia acum că-i era şi soţie, şi mamă. Dar soţia/mama lui aflase că Oedip descoperise adevărul şi deja se spânzurase. Oedip a tăiat ştreangul, a scos acele din rochia ei şi cu ele şi-a scos ochii.

Nu e de mirare că bietul Oedip a ajuns la autovătămare extremă. Ce poate fi mai traumatizant pentru oricare tânăr decât să descopere că, fără să vrea, şi-a ucis tatăl şi a făcut sex cu propria mamă?

Pentru a explica de ce a ales să numească acest complex după Oedip, Freud a scris:

Poate că pentru noi, toţi, a fost sortit să ne îndreptăm primul impuls sexual spre mamă şi prima ură şi dorinţă violentă împotriva tatălui; visele noastre ne conving de asta.

Freud a făcut şi următoarea afirmaţie devastatoare:

Destinul său [al lui Oedip] ne impresionează doar pentru că ar fi putut fi şi al nostru, deoarece Oracolul a atârnat deasupra capului nostru, înainte de a ne naşte, acelaşi blestem ca şi cel de deasupra capului lui.

Freud, 1899[1]

Freud nu lăsa să-i scape nicio ocazie de a putea obţine un efect dramatic. Dar ce legătură au impulsurile ucigaşe şi dorinţele incestuoase cu soarta noastră?

Pentru toţi bebeluşii, mama sau persoana primară de îngrijire este centrul universului lor emoţional, este obiectul primar al hrănirii, iubirii, furiei şi urii (vezi Capitolul 9). Treptat, pe măsură ce bebeluşul creşte, îşi dezvoltă conştiinţa propriei identităţi separate de mamă. Băieţelul realizează că e de sex masculin, la fel ca tatăl lui. Fetiţa realizează că e de acelaşi gen ca mama şi diferită de tată. Odată cu apariţia acestei conştientizări a diferenţei dintre genuri, povestea băiatului şi povestea fetei încep să difere. Voi începe cu povestea băiatului şi păstrez povestea fetei pentru mai târziu.

Povestea băiatului

Deci: Care este legătura dintre această primă etapă timpurie a vieţii băieţelului cu povestea lui Oedip? Freud considera că, pe măsură ce băieţelul devine din ce în ce mai absorbit de senzaţiile sexuale primitive din propriul corp şi de conştientizarea din ce în ce mai mare a genului său masculin, devine din ce în ce mai curios în privinţa corpului mamei. Începe să nutrească dorinţe şi fantasme secrete legate de mamă. Îşi doreşte să o aibă doar pentru el, dar se şi teme că, dacă tatăl, principalul său rival pentru corpul mamei, află care sunt fantasmele lui – că îşi doreşte ca Tati să dispară, astfel încât el însuşi să se căsătorească cu Mami –, s-ar putea ca tatăl să îl pedepsească prin castrare, cea mai groaznică imagine a desexualizării sau emasculării. Nu

cred că e de ajutor să considerăm aceste dorinţe sau fantasme ca incestuoase sau ucigaşe şi nici măcar ca având o natură deosebit de sexuală. Asta ar însemna să presupunem că Freud înţelegea literal povestea lui Oedip, şi nu că o vedea ca pe o cale către înţelegerea minţii noastre inconştiente. Freud însuşi s-a referit la aceste senzaţii corporale şi impulsuri copilăreşti ca fiind determinate de „un libito atenuat”.

Pe scurt, complexul Oedip se referă la tranziţia băiatului de la identificarea primitivă ca bebeluş cu mama la înţelegerea faptului că e băiat şi că ar trebui să se identifice cu tatăl. Freud considera că identificarea de gen cu tatăl în jurul vârstei de patru sau cinci ani era un semn al încheierii reuşite a etapei oedipiene din dezvoltarea sexuală a băiatului. Această noţiune a aşa-numitei tranziţii oedipiene reuşite a fost cea care, din păcate, a contribuit la ideea pe bună dreptate discreditată acum că homosexualitatea este cauzată de o fază oedipiană de dezvoltare nereuşită sau incompletă. Însă, indiferent dacă bărbaţii sunt heterosexuali sau gay, sentimentele complicate de rivalitate, precum şi de iubire şi afecţiune continuă să fie un aspect proeminent al relaţiilor dintre taţi şi fii, cu siguranţă pe durata copilăriei şi adolescenţei şi adesea de-a lungul vieţii adulte.

Complexul Oedip a reprezentat un subiect controversat încă de când Freud şi-a formulat pentru prima dată teoria. O parte a problemei, după cum am văzut în Capitolul 1, este reticenţa de a ne gândi la copii ca având sentimente sexuale, ca să nu mai vorbim despre faptul că ar putea fi cuprinşi de dorinţe sexuale, de fantasme de rivalitate sau de crimă faţă de părinţi. Aceasta este poate o rezistenţă de înţeles la vârtejul emoţiilor primitive considerate de Freud ca fiind atât de tulburătoare, încât le-am refulat de mult şi le- am trimis în inconştient. Cu toate acestea, prima iubire resimţită faţă de mamele şi taţii noştri şi toate particularităţile caracteristice acestei iubiri, care în zilele noastre sunt numite în general triunghi oedipian, rămân în general sursa sentimentelor şi proiecţiilor care apar în relaţiile noastre de dragoste de mai târziu. (După cum vom vedea în Capitolul 5, teoria ataşamentului susţine această perspectivă.)

Ideea că băieţeii ar putea nutri fantasme în care se căsătoresc cu mama pur şi simplu depăşeşte sensibilitatea noastră modernă, ştiinţifică. Faptul că băieţeii foarte mici

declară frecvent că vor să se însoare cu mami este mai degrabă amuzant decât reprezentativ pentru ceva mai profund. Până când băieţii să ajungă bărbaţi în toată firea, lumea imaginară a copilăriei va fi fost de mult uitată. Puţini bărbaţi îşi amintesc cu uşurinţă că mama apărea în fantasmele lor sexuale. Deşi reprezentările literale ale sexului şi violenţei şi crimei

sunt o sursă[5] [17]de fascinaţie nesfârşită [555]în drame şi pornografie, puţini bărbaţi sunt dispuşi să analizeze rădăcinile întunecatelor sentimente sexuale şi violente din propriul inconştient.

Cu toate acestea, nu e neobişnuit ca bărbaţii să se căsătorească cu femei care seamănă cu mama lor. Sau încep să influenţeze comportamentul partenerei şi chiar înfăţişarea ei fizică pentru a o transforma într-o copie la indigo a mamei. Problema pentru unii bărbaţi e că această dinamică inconştientă le poate amorţi dorinţa sexuală pentru parteneră, poate pentru că intră în joc tabuul incestului. Pe de altă parte, unii bărbaţi găsesc că libidoul lor este amplificat de femeile care seamănă îndeaproape cu mama. Aşa s-a întâmplat în cazul unuia dintre clienţii mei care mi-a spus că a fost uimit când a dat de o fotografie a mamei lui de când era tânără şi pentru o clipă a confundat-o cu soţia lui. „Sex cu mame” este, de asemenea, pe lista celor mai căutate sintagme din site-urile de pornografie. Aceasta sugerează că nu e deloc neobişnuită fascinaţia fantasmei, dacă nu realitatea sexului cu mama.

Aceasta mă duce cu gândul înapoi la scena sângeroasă din povestea lui Oedip, în care el taie ştreangul şi coboară corpul soţiei/mamei care se spânzurase. Scena e macabră. Dar e interesant că scoate acele din rochia ei, poate dezvăluind imaginea şocantă a corpului gol al soţiei/mamei, şi cu aceleaşi ace îşi scoate ochii. Nu-mi pot imagina o modalitate mai oribilă de autopedeapsă. Scena ne arată şi sentimentele intolerabile provocate de confruntarea cu imaginea sexualităţii goale a soţiei/mamei; se orbeşte pentru a scăpa de oroarea de a vedea adevărul.

Când bărbaţii vorbesc în psihoterapie despre mama lor, ies la iveală multe sentimente complicate şi ambivalente. Nu e neobişnuit ca iubirea pe care o simt pentru mamă să fie însoţită de o stânjeneală fizică, există o nevoie de a-şi ţine mama la distanţă, de a nu o lăsa să se apropie prea mult, şi de un sentiment tulburător de vinovăţie greu de înţeles.

Bărbaţii ale căror mame i-au transformat în substitute de soţi dintr-un motiv sau altul – poate pentru că mama considera că tatăl era prea slab sau pentru că tatăl abandonase familia – sunt deosebit de ambivalenţi. Bărbaţii ale căror mame au avut cu ei o intimitate fizică prea mare când erau mici sau care le-au ignorat complet limitele şi i-au abuzat sexual se poate să găsească în viaţa adultă că intimitatea sau apropierea unei femei este o problemă dificilă sau chiar un lucru imposibil.

Sentimentele bărbaţilor faţă de propriul tată sunt adesea la fel de complicate şi ambivalente. Freud s-a concentrat asupra faptului că Oedip şi-a ucis tatăl pentru a ilustra teoria că băieţii îl văd pe tată ca rival de care trebuie să scape, astfel încât băiatul să poată lua locul tatălui în sentimentele mamei. Dar dacă sursa acestei rivalităţi dintre tată şi fiu este tatăl, nu fiul? Într-un fel, toţi bebeluşii băieţi îl înlocuiesc pe tată imediat ce se nasc. Tatăl se uită invidios la bebeluşul care suge nesăţios sânul mamei; nu numai că bebeluşul monopolizează corpul şi sexualitatea ei, dar îi fură şi iubirea. Cred că aceste sentimente de excludere sunt cu atât mai atenuate cu cât taţii sunt mai implicaţi în rolul matern. Dar o problemă comună a bărbaţilor pe care am văzut-o în terapie a fost experienţa lor profund tulburătoare cu furia „ucigaşă” a tatălui faţă de ei sau faţă de mama lor. Este devastatoare moştenirea lăsată de faptul de a creşte ca obiect al furiei tatălui. Aceasta e o temă importantă în drama lui Oedip, dar Freud o trece cu vederea. Furia ucigaşă a regelui este sursa dramei lui Oedip. Regele a dat ordinul ca bebeluşul să fie omorât, întrucât se temea că fiul său va creşte şi îl va ucide. Cu alte cuvinte, tatăl se temea că, într-o zi, fiul îl va destitui şi îi va lua locul ca rege. Pentru Oedip, tragedia a fost amplificată de complicitatea mamei. Dintr-un motiv sau altul, ea nu a putut să-şi apere bebeluşul de soţul ucigaş şi l-a lăsat în voia sorţii.

Cred că aceasta este prima traumă: blestemul Oracolului. Reflectă o frică existenţială foarte comună şi profundă de a fi abandonat şi care merge mână în mână cu o frică profundă de dependenţă de o persoană iubită şi provoacă multe probleme mai târziu în relaţiile de la vârsta adultă, după cum vom vedea în povestea lui Jeremy.

De ce se temea Jeremy să-şi piardă virginitatea?

După aproximativ 15 minute de la începutul primei şedinţe l-am întrebat pe Jeremy dacă avea o relaţie. E o întrebare pe care o pun în mod obişnuit când încerc să înţeleg imaginea vieţii din prezent a unui nou client. Dar reacţia lui Jeremy a fost instantanee. S-a uitat de jur împrejurul cabinetului şi pentru un moment am crezut că o s-o ia la goană.

— Nu sunt aici să vorbesc despre relaţii, a mormăit. Sunt aici pentru că mă simt deprimat, mizerabil şi lipsit de valoare.

— În regulă, deci nu are nicio legătură cu relaţiile, am spus atentă şi cu speranţa că ce spun sună reconfortant.

Simţeam că suntem pe un teren dificil.

— Păi, ştiu că s-ar putea să fie cumva legat de relaţii, a spus după o pauză lungă. De fapt, cred că nevoile mele sunt prea mari pentru orice relaţie. Dar nu vreau să vorbesc despre relaţii. Cel puţin nu acum.

Eu stăteam în fotoliul în care stau de obicei, pe o parte a şemineului victorian. Jeremy stătea pe divanul din faţa mea. A luat paharul de apă de pe masă şi a băut.

Jeremy avea 24 de ani şi era un stagiar serios şi timid într-o firmă aglomerată de avocatură. Mie mi se părea atrăgător, dar el a spus că îşi ura înfăţişarea. Era puţin grăsuţ, dar era convins că e prea gras şi îşi ura faţa rotundă şi pistruiată de băieţel. Avea un zâmbet vioi atunci când risca să zâmbească. Dar în primele câteva şedinţe atitudinea lui a rămas tensionată şi defensivă şi adesea stătea picior peste picior, cu mâinile încleştate pe genunchi, ca şi cum se apăra de posibilitatea ca eu să mă apropii prea mult.

La început am vorbit despre copilăria lui – ceea ce, desigur, a însemnat să vorbim despre relaţii –, dar am avut impresia că se simţea puţin mai sigur să vorbească despre copilărie decât despre ce se întâmpla sau nu se întâmpla în prezent. Mi-a spus că fusese un copil prea sensibil:

— Asta zicea tata despre mine, pentru că plângeam mult şi nu suporta să plâng. Îmi zicea că sunt fraier, plângăcios, smiorcăit, că nu-s bun de nimic, că sunt băiatul mamei, că nu sunt suficient de bărbat. Niciodată nu m-a plăcut. Era topit după sora mea. Dacă ea plângea, era în regulă, pentru că era fată.

Tatăl lui era un bărbat foarte furios care izbucnea frecvent în explozii de furie faţă de Jeremy şi de mama lui. Jeremy avea 13 ani când părinţii lui s-au despărţit. Sora lui tocmai

plecase la facultate. Jeremy şi mama lui s-au mutat într-o casă izolată la ţară. A fost greu să se ducă la altă scoală şi să-şi facă alţi prieteni. Dar Jeremy a spus că nu l-a deranjat; prefera să-şi petreacă serile acasă, cu mama, decât să se amestece printre copiii din sat. După ce îsi termina temele, se cuibăreau amândoi pe canapea şi se uitau la televizor în timp ce luau cina.

— Îmi amintesc că eram cu adevărat fericiţi atunci. Dar când aveam 15 ani mama s-a căsătorit din nou. Incredibil! S-a căsătorit cu alt tip furios care ne trata pe amândoi de căcat, cum făcea şi tata. Mam simţit complet trădat. După o vreme, lucrurile s-au înrăutăţit atât de tare între mine şi tatăl meu vitreg, încât i-a dat mamei un ultimatum: „fie pleacă băiatul, fie plec eu". Ceva de genul ăsta. Pur şi simplu voia să dispar. Mă rog, l-a ales pe el şi eu m-am simţit complet abandonat. Nu pot s-o iert pentru asta.

Lui Jeremy nu i-a plăcut deloc la internat. Era prea timid şi nefericit pentru a-şi face noi prieteni. Pe când ceilalţi băieţi ieseau şi se distrau, lăudându-se vesnic cu lucrurile pe care le făcuseră cu fete în weekend, Jeremy se îngropa în teme. Mi-a spus cu un zâmbet forţat:

— Dar măcar am învăţat să nu mai plâng. Esti mort dacă plângi la internat. Acum nu mai plâng niciodată..., adică nu de faţă cu alţi oameni. Cred că ţin totul în mine.

Într-o zi a întârziat la sedinţă. S-a asezat şi a început imediat să se scuze:

— Îmi cer scuze. Ştiu că vrei să vin să la terapie cu ofrande, să-ţi aduc sentimente, dar nu pot, pentru că nu simt nimic. Sau dacă simt, nu am acces la asta când sunt aici. Şi mi-e teamă să nu te dezamăgesc, să nu fiu în stare să-ţi ofer ce vrei. Mi-e teamă că nu o să pot niciodată să-ţi dau ce vrei sau ce aştepţi de la mine. Aşa că terapia e inutilă.

Am inspirat adânc. Eram sigură că teama lui de a nu mă dezamăgi şi de a nu fi capabil să-mi ofere ceea ce îşi imagina că îmi doream era exact ceea ce îl împiedica să aibă o relaţie intimă cu oricine. Am hotărât să risc din nou cuvântul cu R:

— Dacă aşa te face să te simţi faptul de a te întâlni cu mine, că nu ai cum să nu mă dezamăgeşti pentru că nu vei putea niciodată să îmi oferi ce îmi doresc, asta mă face să mă întreb dacă aşa te simţi în privinţa tuturor relaţiilor apropiate.

S-a uitat la mine suspicios:

— Adică cu fetele?

Am dat din cap afirmativ.

— Bine, cam aşa mă simt, da, a spus cu ochii aţintiţi la şemineu pentru a-mi evita privirea.

— Deci poate nu nevoile tare sunt prea mari pentru o relaţie, ci ai senzaţia că nu-i poţi îndeplini nevoile celuilalt, aşa cum ai senzaţia că nu-mi poţi oferi ce-mi doresc?

S-a gândit puţin la asta.

— Poate, poate amândouă, a spus în cele din urmă.

Aveam presupunerea că Jeremy era încă virgin şi aveam impresia că el bănuia că eu îi ştiam secretul. Subiectul sexului era elefantul din cameră. Dar nu voiam să-l forţez să vorbească despre relaţii sexuale, întrucât intuiam că, dacă aş fi ajuns acolo prea curând, s-ar fi putut să plece şi să nu se mai întoarcă. Dar elefantul naibii se făcea din ce în ce mai mare pe măsură ce treceau săptămânile. Până într-o zi, când bula elefantului s-a spart.

— M-am gândit că ar trebui să vorbim despre relaţii, a spus în grabă imediat ce s-a aşezat la începutul şedinţei. Nu ştiu cum s-a ajuns aici. Am 24 de ani şi n-am avut nicio relaţie. Şi acum pare prea târziu. Ce femeie ar vrea vreodată un bărbat de 24 de ani care nu_, care n-a făcut niciodată sex?

A aruncat o privire spre uşă, ca şi cum cineva ar fi putut să asculte. Eram sigură că nu mai spusese asta nimănui până atunci. Şi-a continuat povestea rostogolind cuvintele, grăbit să încheie:

— Cred că e ceva în neregulă cu mine. Chiar m-am întrebat dacă sunt gay; băieţelul mamei cel slab şi smiorcăit, cum îmi tot zicea tata. Dar n-am avut niciodată fantezii gay şi nu-mi place pornografia gay. Şi majoritatea prietenilor de la serviciu sunt femei. Îmi spun că sunt un bun ascultător. Ştiu că sună stupid, dar încă mai cred că ar trebui să fiu îndrăgostit când fac sex – că ar trebui să fie Relaţia.

L-am întrebat dacă a fost vreodată îndrăgostit. A spus că iubise o fată pe care o chema Emily. Erau în acelaşi an la facultate şi locuiau în aceeaşi casă. Le spunea oamenilor că el e cel mai bun prieten al ei. Venea adesea la el în cameră când se simţea singură şi stăteau împreună, vorbeau, ascultau muzică.

— I-ai spus vreodată ce simţi pentru ea? l-am întrebat.

— N-am putut. Ea şi prietenul ei stăteau în aceeaşi cameră; era un tip superîncrezător, impulsiv, genul macho, preocupat de sporturi competitive. De cele mai multe ori, seara era la antrenament. Ea îmi vorbea despre cât e el de dificil. Uneori chiar plângea şi eu îmi puneam mâna în jurul ei şi o reconfortam. Aveam o grămadă de fantezii despre cum o salvez.

Mă întrebam dacă în copilărie Jeremy fantasma să-şi salveze mama de exploziile de furie ale tatălui. Dar n-am spus nimic. Nu voiam să-i întrerup fluxul.

S-a uitat la mine şi a zâmbit amar:

— Chiar înainte de absolvire a venit la mine în cameră şi m-a anunţat că tocmai se logodise cu macho-man. M-am prefăcut destul de bine că mă bucuram pentru ea. Chiar m-a invitat la nuntă. M-am dus, desigur. A fost un iad. Risipisem trei ani mizerabili la facultate tânjind în secret după Emily. Acum e prea târziu, sunt blocat. Cum i- aş putea spune vreodată unei fete că încă sunt virgin? Presupun că aş putea să mă prefac că nu sunt, dar ştiu că tot s-ar vedea. Am încercat chiar să mă duc la o prostituată acum un an, dar am renunţat în ultima clipă. M-am simţit dezgustat la gândul că aş face asta.

A rămas tăcut o vreme şi apoi a adăugat încet:

— Mi-e ruşine tot timpul. Mă urăsc fiindcă am lăsat asta să se întâmple. Urăsc să mă uit în oglindă; nu văd decât un smiorcăit hidos, jalnic, mizerabil, plângăcios. Fără nicio speranţă.

— Nu cred că nu există nicio speranţă, am spus.

— Trebuie să spui asta, nu? E treaba ta. Dacă eşti de acord că nu există nicio speranţă, clientul s-ar putea să-şi facă felul.

— Te-ai gândit să faci asta?

— Mă gândesc uneori. Dar ştiu că n-aş putea. N-am curaj.

— Jeremy, ştiu că există fete pe care nu le-ar deranja lipsa ta de experienţă. Ştiu pentru că unele vin aici la mine, în cabinetul ăsta. Îmi spun că sunt nefericite, singure şi că îşi doresc mult un bărbat sensibil.

— Poate, a spus fără convingere.

Am rămas tăcuţi o vreme, privind cum arde focul în şemineu.

În cele din urmă, am spus:

— Mă gândesc la ce ai spus că vezi când te uiţi în oglindă. Un smiorcăit jalnic, mizerabil, plângăcios – nu aşa îţi spunea

tatăl tău când erai mic şi plângeai?
— Ceva de genul ăsta. Poate avea dreptate.
— Nu cred că avea dreptate. Erai un copil şi plângeai pentru că ţi- era frică. Mie îmi pare că era un agresor. Şi acum te ataci tu însuţi cu aceleaşi cuvinte cu care el te agresa. Mă întreb de ce nu erai furios pe el.
— Sunt câteodată când sunt acasă singur. Uneori mă înfurii rău de tot pe el, pe mama, pe toată lumea.
— Dar cel mai mult pe tine?
— Da, cel mai mult.

După ce Jeremy a plecat de la şedinţă, aproape că auzeam vocea tatălui său: „Faptul că eşti încă virgin nu face decât să-mi dea dreptate; eşti un smiorcăit inutil, nu eşti suficient de bărbat pentru nicio femeie şi sigur nu eşti suficient de bărbat ca să fii fiul meu”. Amintirile din copilărie ale lui Jeremy în care tatăl său îl agresa au devenit un judecător în lăuntrul său şi adesea se simţea ca un vierme pe care tatăl îl strivise cu piciorul. Nu e de mirare că se simţea mizerabil şi fără nicio valoare. Tatăl lui sigur a reuşit destul de bine să-l castreze. Dar simţeam şi speranţă. Jeremy îmi spusese în sfârşit că era virgin. Elefantul nu mai era în cameră.

În următoarele câteva şedinţe am continuat să vorbim despre furia faţă de tatăl său şi despre propria lui furie. A spus că nu-i plăcea să fie furios, îl speria:
— Dacă am moştenit furia tatălui meu? Nu cred că e aşa, dar mă dezgustă gândul că s-ar putea să fiu ca el.

S-a oprit, şocat de veninul din vocea lui. A adăugat încet:
— Mă simt vinovat pentru că am spus asta. S-a schimbat acum, că a îmbătrânit, nu mai e aşa rău. Cred că s-ar putea chiar să mă placă puţin acum, că lucrez la o firmă de avocatură. Crede că-i calc pe urme.

S-a uitat la mine şi a râs găunos.
— Vinovăţia poate fi o apărare împotriva furiei, am spus. Cred că eşti foarte, foarte furios. Şi ai îndreptat toată furia asta împotriva ta. Asta aud când te ascult vorbind despre depresie: cum te ataci pe tine.

După ce a plecat, am avut senzaţia intensă că e furios pe mine. Săptămâna următoare l-am întrebat cum s-a simţit după ultima şedinţă.
— Ofticat, a spus. Ofticat pe tine pentru că ai încercat să mă înfurii. De fapt mi-am imaginat că arunc pe geam cutia aia de şerveţele şi-ţi sparg măsuţa de cafea.
— E greu de spart. E grea.

— Am observat, a spus el cu un rânjet plin de regret.
— Şi de ce crezi că erai atât de furios pe mine?
— Nu-mi place să spui că depresia mea era o apărare împotriva furiei. Dar m-am gândit la asta şi cred că s-ar putea să ai dreptate. Şi încă ceva ce mă supără e că mi-ai amintit de mama când ai spus că sunt o grămadă de fete drăguţe şi sensibile care caută un bărbat ca mine.
— De ce te-a supărat asta?
— Fiindcă mi-e frică, presupun.
— De ce ţi-e frică?
— Să nu stric, să fiu rănit, să fiu respins. Nu cred că aş suporta asta.
— Eu cred că ai suporta. Doar că singurul mod de a găsi o relaţie e să-ţi asumi riscuri. Uneori suntem respinşi, alteori ne dăm seama că celălalt nu e pentru noi şi îl respingem. Aşa merge, supravieţuim până găsim relaţia care funcţionează pentru noi.
— Faci ca asta să pară o aplicaţie la un job, a rânjit el. Şi cu îndrăgostirea cum rămâne?
— Îndrăgostirea e drăguţă, mai ales dacă te îndrăgosteşti de o fată care e disponibilă.
— Vrei să zici, spre deosebire de Susan? a zâmbit.

Susan era o prietenă de la serviciu despre care a spus că o place. Problema era că era lesbiană.

După ce a plecat, m-am întrebat la ce se gândea mergând pe stradă. Eu mă gândeam la serile pe care le petrecuse la 13 ani cuibărit împreună cu mama lui pe canapea. Chiar dacă a spus că acei ani, în care o avusese pe mamă doar pentru el, au fost „anii fericiţi”, mama lui îi provocase un dezavantaj enorm: se apărase de propria ei singurătate transformându-şi fiul într-un substitut de soţ. Asta a făcut şi mai dureroasă respingerea pe care el a simţit-o când tatăl vitreg a intrat în scenă. Dacă s-ar îndrăgosti de o fată, ar trebui să aibă încredere în ea, aşa cum de mult a avut încredere în mama lui. Dacă, la fel ca mama, fata l-ar respinge pentru un alt bărbat? Asta ar explica de ce singura fată de care se îndrăgostise la facultate nu era disponibilă, aşa cum mama lui nu era disponibilă, pentru că îi aparţinea unui bărbat macho stereotip ca tatăl lui şi ca tatăl lui vitreg. Îndrăgostindu-se de o fată care îi aparţinea altui bărbat, Jeremy repetase inconştient aceeaşi dinamică emoţională, familiară, creată în copilărie. Depresia lui era o ascunzătoare sigură, o apărare împotriva riscului de a mai fi

vreodată rănit sau respins de o femeie.

— Nu, nu mă gândeam la mama, a spus în şedinţa următoare când l-am întrebat la ce se gândise după ultima întâlnire. M-am gândit la o fată care a început de curând să lucreze la firmă. O cheamă Lucy. E drăguţă. I-am arătat cum se desfăşoară lucrurile la birou.

— Vrei să spui că o să fie cea mai bună prietenă a ta?

Era o provocare, dar n-am putut să mă abţin.

— Poate, a spus, sau poate nu.

După câteva săptămâni, a venit la şedinţă zâmbind. Încă mai aveam mult de lucrat la problemele lui de încredere. Dar mi-am dat seama imediat că a avut loc o schimbare importantă.

Cum stau lucrurile în privinţa fetelor?

A existat o încercare de a le da fetelor un echivalent al complexului Oedip. Psihanalistul Carl Gustav Jung a propus complexul Electra, ca şi cum problema s-ar fi rezolvat dacă fetelor li s-ar fi oferit propria tragedie elenă ca premiu de consolare. Dar complexul Electra nu a prins, pentru că povestea ei nu are aceeaşi rezonanţă psihologică. Ne apropiem mai mult de versiunea echivalentă pentru fete dacă ne imaginăm că Oedip ar fi fost fată. Să îndrăznim să-i spunem „Oedipăsă''?

Găsesc povestea lui Oedipăsă şi mai tulburătoare decât cea a băiatului Oedip. Poate pentru că sunt femeie. Dar e ceva intrinsec înfiorător la o mamă, al cărei rol principal este să-şi îngrijească şi să- şi protejeze bebeluşul, care îi ordonă unui servitor s-o omoare pe Oedipăsă. Şi, fiindcă a venit vorba, istoria noastră culturală este plină de regine rele, de vrăjitoare malefice şi de mame vitrege invidioase. Aceste personaje feminine înfricoşătoare sunt în general portretizate în basme ca femei crude, geloase, care îşi urăsc fiicele sau fiicele vitrege, pentru că sunt mai tinere şi mai frumoase şi pot ajunge când cresc să-i ia locul mamei alături de rege. Poate frica lor nu e tocmai nefondată. Exact asta face Oedipăsă; creşte şi îşi omoară mama şi se căsătoreşte cu tatăl.

Invidia şi rivalitatea sexuală dintre mame şi fiice şi dintre femei în general are o rezonanţă profundă în psihicul nostru şi în cultura noastră. Povestea lui Oedipăsă ne oferă şi nişte insighturi în privinţa dorinţelor şi conflictelor sexuale resimţite de fete şi de femeile care 5 5 5 5

urmează să devină. După cum am văzut, primul obiect al iubirii şi furiei pentru toţi bebeluşii, băieţei şi fete, este mama sau persoana primară de îngrijire. Dar, pe măsură ce copiii încep să aibă un sentiment al propriului gen – că fetele sunt de acelaşi gen cu mama şi băieţii au acelaşi gen ca tatăl – această realizare are un efect profund asupra dezvoltării sentimentului propriei identităţi de gen. Şi schimbă şi natura relaţiilor cu mama şi tata. Ambele genuri se confruntă atunci cu conflicte noi şi derutante în triunghiul oedipian.

De exemplu, băieţii şi fetele resimt adesea sentimente tulburătoare de anxietate şi vinovăţie când sentimentul lor de loialitate scindează, încercând să le facă pe plac şi mamei, şi tatălui. În timp ce băieţii se pot mândri identiflcându-se cu tatăl şi pot resimţit simultan o oarecare anxietate provocată de dorinţa ca tatăl să dispară şi să o aibă pe mamă doar pentru ei înşişi, rolul familiar al mamei ca sursă primară de îngrijire şi siguranţă rămâne intact. Fata se confruntă cu alt conflict. Dacă îşi imaginează în secret că fură locul mamei pentru a-l avea pe tată pentru ea însăşi, nu doar că se simte vinovată pentru că va fl trădat iubirea mamei, ci riscă şi să stârnească furia mamei şi să pună în pericol relaţia până acum sigură cu mama, care este şi obiectul ei primar de iubire şi sursă a îngrijirii.

Cu alte cuvinte, din punct de vedere emoţional, fetele sunt între ciocan şi nicovală. Tatăl, ca nou obiect al dorinţei, le ajută întrucâtva să scape de sentimentele conflictuale, ambivalente faţă de mama iubită. Dar, după cum a arătat Melanie Klein, în general fetele nu scapă de tot de reminiscenţele inconştiente ale dorinţelor sexuale faţă de corpul mamei. Fata *vrea* să-i ia locul mamei în relaţia cu tatăl *şi* vrea să ia locul tatălui şi să aibă iubirea mamei doar pentru ea însăşi. Le vrea pe amândouă! Ceea ce poate explica parţial de ce cercetările asupra sexualităţii feminine arată că femeile sunt mai înclinate decât bărbaţii spre bisexualitate. Când femeilor heterosexuale li s-au arătat imagini cu două femei care fac sex, adesea s-au simţit excitate sexual. De asemenea, multe femei heterosexuale au fantezii sexuale care includ alte femei, dar, cu toate acestea, în viaţa lor sexuală reală rămân heterosexuale. În trecut, această alegere poate va fl fost provocată de frica dezaprobării sociale, dar în zilele noastre din ce în ce mai multe femei aleg să exploreze întregul spectru al dorinţelor

lor sexuale. Însă cred că tranziţia oedipiană şi loialităţile conflictuale pe care le resimt fetele, mai ales în adolescenţă, reflectă o diferenţă psihologică semnificativă între genuri.

Fete, deşteptare sexuală şi gânduri tulburătoare legate de taţi

Când eram o fată de 16 ani, am avut un vis foarte tulburător care cred că era legat de toată confuzia, conflictul şi vinovăţia prin care treceam atunci în propriul meu triunghi oedipian.

În vis, stăteam la ferma bunicilor mei, unde mergeam cu întreaga familie la flecare Crăciun. Eu şi tatăl meu eram singuri în sufragerie, deşi eram vag conştientă că şi ceilalţi membri ai familiei erau pe undeva prin acea casă mare şi veche. Pe masa veche de lemn era un tort mare şi alături strălucea lama unui cuţit masiv. Tata a luat cuţitul ca şi cum ar fl avut de gând să taie tortul. Am încercat să-i reamintesc că noi întotdeauna tăiem tortul când se strânge toată familia, dar când s-a întors spre mine mi-am dat seama că nu puteam să vorbesc. Mă holbam la el şi la cuţitul pe care îl ţinea în mână şi înfăţişarea lui a început să se transforme de parcă ar fl fost un vârcolac din poveşti; s-a făcut mai mare, expresia i s-a întunecat, era mai ameninţător, faţa îi era contorsionată straniu. A început să se apropie de mine cu cuţitul în mână şi mi-am dat seama îngrozită că urma să mă violeze.

În acel moment m-am trezit ţipând. Tatăl meu, care probabil m-a auzit din dormitorul de alături, unde dormea împreună cu mama, sa repezit în camera mea şi a aprins lumina. A crezut că intrase un tâlhar şi venise să mă salveze de atacator. M-am holbat la el oripilată; imaginea lui din coşmar era încă vie în mintea mea. M-a întrebat destul de stânjenit dacă eram în regulă. I-am spus că eram bine, doar avusesem un vis urât. A rămas pe loc ca şi cum nu ar fl ştiut ce să facă, dacă să se întoarcă în pat sau să mă liniştească. Dintr-un motiv sau altul am observat cordonul care atârna de pijamaua dezordonată şi pentru o fracţiune de secundă am fost îngrozită la gândul că s-ar fl putut să-i fl văzut din greşeală penisul. M-am simţit dintr-odată dezgustată de imaginea tatălui meu stând acolo cu pijamaua lui în dungi. I-am spus din nou că eram bine şi i-am zis să se întoarcă în pat. După ce a plecat, am pus un scaun în faţa uşii dormitorului meu. În mintea mea confuză, credeam că

zgomotul pe care l-ar fl făcut scaunul ar funcţiona ca avertisment dacă tatăl meu ar încerca să vină din nou în dormitorul meu. De dimineaţă m-am trezit şi am
văzut scaunul în fata uşii şi m-am simtit proastă şi ruşinată;
de ce 5 5 5 517 5 5'
mi-aş imagina că tata ar intra în dormitorul meu în mijlocul nopţii cu intenţia de a-mi face rău? Atunci mi-am amintit visul.

Ce ar fi putut însemna visul şi fricile, şi fantasmele mele? Subiectul coşmarului era frica mea de dorinţa incestuoasă a tatălui. Visul îl înfăţişa pe tata ca pe un personaj de tipul Jekyll şi Hyde: bărbatul bun pe care îl cunoşteam şi pe care îl iubeam se transforma într-un bărbat rău de care mi-era frică. Era ca şi cum tatăl meu ar fi fost controlat de o parte întunecată, răuvoitoare şi nestăpânită a personalităţii lui. Cred că visul a reprezentat penisul lui sub forma cuţitului. Dar şi tortul e important. În vis ştiam că e greşit ca tatăl meu să taie tortul când sunt doar eu acolo; mă simţeam anxioasă şi vinovată pentru că tortul trebuia împărţit cu toată familia. Cred că visul arăta frica mea că tata m-ar fi putut dori sexual şi arăta vinovăţia mea pentru că asta ar fi însemnat că îi eram cumva neloială mamei.

Dar ce a provocat aceste frici? Îl iubeam foarte mult pe tatăl meu, dar era un om complicat şi uneori dificil. Era secretos, tulburat şi rareori vorbea despre sentimentele lui. Uneori era copleşit de o stare de spirit întunecată şi se retrăgea în el însuşi. Atunci toată casa se cufunda în posomoreală. Vreau să fie clar: tata nu m-a molestat niciodată. Dar presupun că, atunci când am devenit adolescentă, el a găsit relaţia noastră la fel de tulburătoare cum era pentru mine. Am impresia că s-a îndepărtat de mine tocmai când aveam cea mai mare nevoie să primesc reasigurări pentru atractivitatea mea şi să îmi ofere iubirea şi aprobarea lui. Cu cât mai mult îi căutam aprobarea, mai ales ca reasigurare a atractivităţii mele, cu atât el se îndepărta mai mult. Chiar şi în momentele în care îmi oferea o îmbrăţişare era 5 5 5
o stânjeneală fizică între noi.

Nu ştiu ce se petrecea în imaginaţia lui sexuală şi el nu mai este în viaţă, aşa că e imposibil să-l întreb. Dar în adolescenţă am fost rănită de aparenta lui lipsă de interes pentru mine şi nu puteam să înţeleg cu ce greşisem. Cred că e foarte probabil ca înflorirea conştientizării mele sexuale

să-l fl tulburat. Cred şi că e posibil ca eu să fl simţit lupta lui interioară cu propriile trăiri sexuale. Frica mea că el s-ar fl putut să mă dorească sexual era o frică întemeiată, provocată de sentimentele complicate care păreau să se ivească în spaţiul ciudat dintre noi doi, sentimente mult prea periculoase pentru ca vreunul dintre noi să vorbească vreodată despre ele.

Dar de ce am visat că voia să mă violeze? Mi-era teamă că mă dorea sexual mai mult decât pe mama? Sau era dorinţa mea inconştientă?

În *Trei eseuri asupra teoriei sexualităţii,* Freud scrie:

> Desigur, copilului i-ar fi cel mai la îndemână să aleagă drept obiect sexual aceleaşi persoane pe care le-a iubit încă din copilărie, cu un libido ca să spunem aşa înăbuşit. Dar, prin amânarea maturizării sexuale, s-a câştigat timp ca, pe lângă alte inhibiţii sexuale, să se ridice şi bariera contra incestului.
>
> Freud, 1905c

Asta are sens pentru mine. Îmi amintesc că la vârsta de patru ani îmi doream cu ardoare să găsesc modalităţi de a-l face pe tatăl meu fericit când părea trist sau furios şi în secret dădeam vina pe mama pentru că-l făcea nefericit. Aceste sentimente erau valuri de iubire, nu erau sexuale. Dar când am ajuns la anii adolescenţei, am fost lovită de o cascadă de pasiuni, îndrăgostiri şi dorinţe sexuale ciudate. În mare, obiectele iubirii mele erau vedete din filme, staruri pop sau băieţi de la şcoală. Pentru scurtă vreme am fost obsedată de profesorul de ştiinţe. Şi o perioadă chiar am făcut o pasiune pentru tatăl unei prietene de la şcoală şi fantasmam că mă iubea în secret. Acum îmi dau seama că era o imagine sublimată a tatălui meu – un spaţiu mai sigur în care să îmi proiectez fantasmele, neafectată de groaza dorinţei incestuoase.

Freud a spus despre acest zbucium al adolescenţei:

> Concomitent cu depăşirea şi respingerea acestor fantasme clar incestuoase se va îndeplini una dintre sarcinile psihice cele mai importante, dar şi dureroase, adică desprinderea de autoritatea părinţilor. (p. 154)

El descrie un ritual psihosexual de trecere de la pubertate la vârsta adultă. Acesta implică o separare dureroasă, dar

necesară de prima noastră iubire, adică de iubirea şi dependenţa noastră din copilărie de părintele de sex opus, astfel încât să putem transfera asupra altcuiva iubirea, nevoia de a fi iubiţi şi dorinţele noastre sexuale. Această tranziţie este necesară pentru capacitatea noastră de a deveni autonomi, separaţi de părinţii nostri, şi de a ne lua locul în lume ca adulţi.

Asa cum am spus mai înainte, nu cred că e util să descriem ca „incestuoase” tipul de iubire şi de sentimente sexuale resimţite de bebeluşi şi de copiii mici faţă de părinţi. De fapt, cred că asta a contribuit la masiva înţelegere greşită şi ostilitate faţă de Freud şi de complexul Oedip. Dar când vine vorba despre adolescenţă, cred că visul meu este un exemplu limpede al propriei mele lupte inconştiente cu dorinţele sexuale incestuoase. Cred şi că natura acestui conflict este mai complexă în cazul fetelor decât a sugerat Freud.

Tânjirea după iubire şi atenţie şi chiar aplicarea de tehnici de seducţie în relaţie cu tatăl este normală pentru o fată la începutul adolescenţei. Ea are nevoie ca el să recunoască faptul că e atrăgătoare, astfel încât să-i susţină încrederea în sine, ceea ce diferă foarte mult de dorinţa ca el să vrea să facă sex cu ea. Pe parcursul dezvoltării, eu am trecut de la a fl o fată băieţoasă, care se identifica cu tatăl, la o fată abia intrată în adolescenţă şi care îşi încerca pe el tehnica de seducţie. Ceva m-a făcut să mă joc în zona pericolului sexual dintre noi. Dar puteam face asta doar atâta timp cât ştiam la un anumit nivel că graniţa sexuală dintre noi era de nezdruncinat.

Nu pot să exclud posibilitatea ca visul meu să fl fost alimentat de rivalitatea cu mama şi de dorinţa inconştientă ca tatăl meu să mă găsească mai atrăgătoare sexual decât ea. Groaza şi dezgustul din vis erau apărarea împotriva a ceea ce Freud a descris drept „fantasme clar incestuoase". Dar, aşa cum demonstrează visul şi acţiunile pe care le-am realizat după ce m-am trezit, nu era nimic „clar" în ce mi-am imaginat sau am fantasmat că se petrece sub suprafaţa relaţiei cu tatăl meu. Visul îmi spunea că inconştientul meu se lupta cu conştientizarea faptului că tatăl meu, pe care îl iubeam, era o fiinţă sexuală, iar senzaţia de pericol inerent dorinţelor incestuoase nu doar că m-a înfricoşat, dar mi-a şi provocat sentimente amestecate şi m-a făcut să mă simt vinovată de trădarea mamei mele, pe care o iubeam.

Nu-mi amintesc să fi simţit în adolescenţă prea multă furie sau rivalitate cu mama. Sora mea mai mare era obiectul principal al rivalităţii mele, probabil pentru că era mai sigur pentru amândouă să ne exprimăm furia şi sentimentele distructive una faţă de cealaltă. Mama noastră era obiectul idealizat din centrul familiei şi, din cauza depresiilor ei frecvente, era prea vulnerabilă pentru a fi obiectul mâniei şi rivalităţii. În visul meu, siguranţa familiei era reprezentată de tort. Era imperativ ca tortul să fie tăiat corect, în porţii egale, când toţi eram prezenţi, astfel încât să se menţină siguranţa familiei.

Dar rămâne întrebarea: Cu ale cui dorinţe incestuoase mă luptam? Cu ale mele sau cu cele ale tatălui meu? Visul arată clar că inconştientul meu se lupta cu posibilitatea tulburătoare ca tatăl meu, pe care îl iubeam şi în care aveam încredere, s-ar fi putut strădui să- şi refuleze dorinţele incestuoase faţă de mine, iar eu ştiam în inconştient de lupta lui.

Pericolul adus de concentrarea exclusivă asupra lumii fantasmatice a copilului este că devine uşor să neglijăm rolul foarte real pe care părintele îl poate juca în provocarea sentimentelor şi fantasmelor copilului. Complexitatea şi dificultatea inerentă tuturor relaţiilor, mai întâi a celor cu părinţii şi cu fraţii şi surorile noastre, mai apoi a celor cu partenerii, stă în identificarea lucrurilor care ne aparţin nouă, care îi aparţin celuilalt şi care ne aparţin amândurora. Mi-am amintit de asta când Connie a venit la terapie.

Connie şi tatăl care flirta

Connie, în vârstă de 30 de ani, a venit la terapie pentru că era izolată şi deprimată. Rareori ieşea din casă, cu excepţia cazului în care se ducea la laboratorul universitar la care era cercetătoare. De asemenea, era atât de confuză în privinţa relaţiilor cu bărbaţii, încât a decis că singura soluţie era să nu mai aibă nicio relaţie. A izbucnit în lacrimi când mi-a spus asta şi a început să-şi ceară scuze frenetic. Mam întrebat dacă hainele terne, modul neîngrijit de a se îmbrăca şi felul în care părea să se ascundă sub părul des şi negru făceau parte din misiunea de a nu-i lăsa pe bărbaţi s-o găsească atrăgătoare. Am presupus că, dacă ăsta era planul ei, nu funcţiona. Connie avea o inocenţă copilăroasă; era uşor de înţeles de ce era atrăgătoare pentru bărbaţi.

A spus că abia putea să-mi vorbească despre problema ei; era atât de ruşinată de halul în care ajunsese. În urmă cu doi ani începuse o relaţie cu James. Erau colegi la laborator. Era un bărbat bun, blând, iubitor şi uneori credea că e îndrăgostită de el. Şi îşi dorea foarte mult o relaţie stabilă. După puţin timp s-au mutat împreună şi ea a crezut că era fericită, până când l-a întâlnit pe cel mai bun prieten al lui James, Marcus. La început nu l-a plăcut; arăta bine, dar îl considera arogant, egoist şi egocentric. Nu-i plăcea că îl trata pe James ca şi cum ar fi fost un preş şi o enerva modul în care James îl idolatriza. Curând a început să-l vadă altfel pe James; părea slab şi nesigur în comparaţie cu Marcus. Într-o zi, Marcus a venit la ei când James era la universitate. Cumva, a ajuns să se culce cu el! S-a uitat la mine cu ochii holbaţi – cum a putut să facă aşa ceva?

De atunci au început să facă sex în secret, fără ca James să ştie. Ciudat era că ea şi Marcus nu au vorbit niciodată de faptul că îl trădau pe James. Pur şi simplu nu părea să fie o problemă pentru Marcus. Dar pentru Connie ruşinea era aproape de netolerat. Şi-a dat seama că n-ar putea niciodată să-i vorbească lui James despre aventura ei cu Marcus; i-ar fi frânt inima. Singura soluţie la care s-a putut gândi a fost să încheie relaţia cu James şi să nu se mai vadă cu Marcus. Şi-a găsit un apartament şi s-a mutat din casa în care locuia cu James.

James a rămas cu inima zdrobită şi Connie era copleşită de o vinovăţie groaznică. Dar tot n-a putut să nu se mai vadă cu Marcus, chiar dacă era convinsă că nu o voia decât pentru sex. O vreme a continuat să pretindă că acest sex ocazional era tot ce-şi dorea, dar ştia că lucrurile nu stăteau aşa; situaţia aceasta o sfâşia. Nu-i putea vorbi despre lucruri cu adevărat importante pentru ea, aşa cum putea face cu James. Se simţea falsă de fiecare dată când era cu el, ca şi cum ar fi jucat un rol; se prefăcea că e tipul de femeie care credea că îşi doreşte el să fie pentru că era îngrozită că altfel n-ar mai fi interesat de ea. Marcus a ajuns curând să-şi piardă oricum interesul pentru ea. Când a refuzat să facă sex cu el, nu a mai venit la ea. S-a întrebat chiar dacă pentru Marcus excitaţia sexuală nu era chiar faptul că făcea sex în secret cu prietena celui mai bun prieten. Sexul cu ea nu mai era excitant şi interzis după ce l-a părăsit pe James. Oricum, acum îi pierduse pe amândoi. Aşa ar fi trebuit să se termine. Dar încă simţea că e îndrăgostită de Marcus. Nu

poate să nu i se facă dor de el. De ce să aibă un asemenea efect asupra ei un bărbat pe care nici măcar nu-l plăcea?

Şi-a încheiat povestea şi a luat un pumn de şerveţele cu care să-şi şteargă lacrimile. Obrajii îi ardeau. Abia dacă îndrăznea să se uite la mine; era convinsă că am o părere proastă despre ea. Nu aveam, mă gândeam la întrebarea ei: Ce anume din triunghiul în care ajunsese cu James şi Marcus a fost atât de irezistibil pentru Connie?

Connie era un copil singur la părinţi. Mi-a spus că îl iubea pe tatăl ei, deşi nu prea îl plăcea. Era dominator, arogant şi egocentric. Am fost şocată de faptul că a folosit exact aceleaşi cuvinte pentru a-l descrie pe Marcus. A spus că tatăl ei îi dispreţuia pe cei mai mulţi oameni, adesea spunând că sunt proşti şi idioţi. Ei nu-i plăcea deloc când tatăl îi spunea mamei că era proastă, ceea ce se întâmpla adesea; de fiecare dată, Connie se simţea inconfortabil. Dar ce o tulbura cel mai tare în privinţa tatălui era obsesia pe care o avea pentru ea, mai ales obsesia pentru corpul ei.

Credea că obsesia lui a început când ea avea în jur de zece ani. Îşi amintea un moment în care tatăl ei a intrat în baie când ea era în cadă. Până atunci, dacă făcea duş şi tatăl ei intra în baie, nu-i spunea nimic. Dar de data asta a fost absolut sigură că o deranjează; nu voia s-o vadă goală. I-a cerut să nu mai intre în baie când era ea acolo. Dar el a râs de ea şi n-a ţinut cont de asta. La fel a fost când i-a cerut să bată la uşă înainte să intre în dormitorul ei. El doar a râs şi a refuzat să înţeleagă ce motiv ar putut avea ea să-şi dorească intimitate.

Când era mai mică, îi plăcuse să petreacă timp împreună cu el. Era ca şi cum formau o echipă; conspirau împotriva mamei, care rămânea pe dinafară. Dar sentimentele ei s-au schimbat când a ajuns la pubertate. Nu-i mai plăcea modul în care el continua să o trateze, ca şi cum ar fi fost mica lui prinţesă şi se coalizau împotriva mamei. Ura modul în care el îi tot zicea că acum „îi creşteau ţâţele şi îi tresăltau sub tricou”. Şi o atingea cu fiecare ocazie, o ciupea sau îi dădea o palmă la fund ca şi cum ar fi fost foarte amuzant. Se simţea ruşinată de aluziile sexuale constante. îşi amintea chiar că se întrebase dacă el avea sentimente sexuală faţă de ea, dar o îngrozea şi numai gândul la aşa ceva. Când a ajuns aici, s-a oprit din vorbit. Părea îngrozită şi tulburată. A spus că se simţea vinovată pentru că- mi spune asta. Avea senzaţia că îl trădează dacă îmi spune. îşi iubea tatăl şi nu

voia ca eu să am o părere proastă despre el. Era foarte îngrijorată că s-ar putea ca eu să cred că a abuzat-o sexual, pentru că el n-o făcuse. Chiar nu era aşa.

Nu credeam asta. în timp ce ascultam povestea lui Connie, mi-am amintit de propria confuzie din adolescenţă legată de posibilele sentimente sexuale ale tatălui meu faţă de mine. Mă gândeam şi la cât de vinovată şi ruşinată se simţea Connie; era ca şi cum doar prin simplul fapt de a-mi spune trăda un secret îngrozitor. Dar pe cine se temea să trădeze: pe tatăl ei, pe mama ei sau pe amândoi?

A spus că se simţea vinovată pentru că atenţia tatălui ei era îndreptată constant asupra ei şi nu asupra mamei, pe care o trata ca pe un preş. Asta chiar dacă, pentru a o cita pe Connie, mama ei fusese întotdeauna „frumoasa", iar Connie era „deşteapta". Tatăl ei era hotărât ca ea să fie sclipitoare la învăţătură, iar ea de obicei luat nota cea mai mare la examene pentru a-i face pe plac. Dar, în acelaşi timp, mereu se simţise ruşinată de faptul de a fi inteligentă şi încerca să minimalizeze asta, pentru că se temea foarte tare de invidia celorlalţi. S-a oprit un moment, gândindu-se atent la frica de a fi invidiată şi a adăugat: „îmi place destul de mult ca bărbaţii să mă invidieze. Dar mă simt groaznic dacă e vorba despre o femeie".

Acum îmi puneam întrebări despre invidia mamei ei. Cum e să fii tratată ca un preş şi ignorată de soţ în favoarea fiicei tale frumoase, nubile şi extrem de deştepte?

La început, Connie a insistat că nu se poate ca mama ei s-o fi invidiat. Deşi o enerva adesea că mama ei era slabă, că nu i se împotrivea tatălui, ştia că mama o iubeşte foarte mult. Dar apoi şi-a amintit ceva ciudat în legătură cu comportamentul mamei sale. Spre deosebire de mamele colegelor lui Connie, mama ei nu a făcut niciodată ceva „între fete” cu ea când era adolescentă; nu avea niciun interes pentru coafura, hainele sau machiajul lui Connie. Şi, la vreo 13 ani, mama ei a început să le dea ei şi tatălui ei cantităţi masive de junk food; chipsuri, biscuiţi cu ciocolată, torturi cu cremă. Mama ei începuse să îndoape şi pisica: „Toţi trei, eu, tata şi pisica am ajuns graşi şi urâţi, în afară de mama, care a rămas slabă şi frumoasă. După câţiva ani m-am revoltat. Am slăbit şi am adoptat stilul gotic! Părinţii mei au fost îngroziţi când mi-am pus cercel în nas şi tatălui meu nu-i plăcea deloc că purtam negru tot timpul". Connie rânjea încântată în timp ce-mi spunea asta.

Nu era greu de văzut modul în care o sfâşiau în continuare sentimentele conflictuale din triunghiul oedipian. Când era mică, fusese haios şi incitant să fie în „echipa" tatălui împotriva mamei. Dar când a ajuns la pubertate nu mai era amuzant. Atunci a ajuns periculos de aproape de suprafaţă frica îngrozitoare că s-ar fi putut ca el să o dorească sexual. Doar gândul la asta era îndeajuns să o înfricoşeze şi să o dezguste. Şi era însoţit şi de un sentiment chinuitor de vinovăţie – doar să-şi imagineze ceva atât de oribil însemna că-şi trădează mama. Comportamentul evident sexualizat al tatălui faţă de ea, sub ochii mamei, a amplificat vinovăţia lui Connie şi a făcut-o să se teamă şi mai mult de invidia mamei. O descrisese pe mama ei ca fiind o fiinţă slabă şi întrucâtva o martiră, dar atacul invidios cu mâncare mi-a amintit de regina malefică, nebună de invidie, din Albă ca Zăpada, care încearcă să scape de fiica ei oferindu-i un măr otrăvit.

Am presupus că, inconştient, sentimentele lui Connie faţă de James şi Marcus au fost alimentate de aceste dinamici din triunghiul ei oedipian. La început fusese fericită cu James, un bărbat drăguţ, sigur, de încredere, care o iubea. Dar când în scenă a intrat un bărbat chipeş, dominator şi egoist, la fel ca tatăl ei, sentimentele ei faţă de James s-au schimbat. Acum era atrasă sexual de Marcus, proiecta asupra lui James aspectele de slăbiciune, de nesiguranţă şi de inferioritate pe care le asocia cu mama, pe care tatăl o trata ca pe un preş. Toată povestea James-Marcus era ca o reluare a psihodinamicilor inconştiente din triunghiul oedipian din copilăria ei, dar cu o diferenţă esenţială: Marcus nu era tatăl ei, James nu era mama ei, iar drama se putea desfăşura până la apogeul inevitabil al sexului, trădării şi vinovăţiei pentru lucrul groaznic pe care îl făcuse.

Deşi în tragedia antică Oedipăsă şi-a scos ochii când a fost copleşită de şocul a ceea ce făcuse, autopedeapsa lui Connie a fost exilul autoimpus într-o viaţă singuratică, lipsită de bărbaţi şi de relaţii. Faptul de a-şi spune povestea în terapie a ajutat-o s-o înţeleagă, ceea ce a atenuat vinovăţia şi a eliberat-o din izolarea punitivă. După o vreme a fost capabilă să iasă din nou în lume şi să reia căutarea tipului de relaţie de iubire pe care îl dorea.

După câţiva ani i-am trimis un e-mail pentru a-i cere permisiunea să spun povestea ei în această carte. Am ataşat acest fragment. După câteva zile am primit răspunsul ei.

Spunea că acum are „un prieten minunat şi foarte suportiv”. Chiar a împărtăşit cu el fragmentul pe care îl scrisesem despre munca noastră terapeutică: „Ne-a ajutat să ne înţelegem puţin mai bine unul pe celălalt. Cred că, dacă l-aş fi întâlnit înainte ca noi să lucrăm împreună, aş fi fugit de el pentru că era «prea drăguţ»„.

Fantasme sau amintiri ale abuzului? O diferenţă importantă

Nu e dificil de înţeles de ce lui Connie îi provoca atâta anxietate faptul de a-mi vorbi despre comportamentul sexualizat pe care tatăl l-a avut faţă de ea. E aproape imposibil să nu ne confruntăm cu frici intense şi profunde legate de incest dacă recunoaştem că avem vise sau fantasme care includ trăiri sexuale faţă de părinţii noştri sau dacă admitem măcar că avem frici legate de trăiri sexuale pe care părinţii noştri le-ar putea resimţi faţă de noi.

Incestul este un tabu universal din motive evidente care ţin de nevoia speciei de a menţine o bază genetică sănătoasă şi de trauma psihologică îndelungată pe care o provoacă abuzul sexual comis de părinţi, fraţi sau surori mai mari sau de alte rude apropiate. Cu toate acestea, cercetările au arătat că incestul este şocant de frecvent în societăţile din întreaga lume. Nu există date statistice referitoare la ce se petrece în imaginaţia adulţilor care nu acţionează pe baza fantasmelor sau tentaţiilor. Dar cred că e întemeiată presupunerea că s-ar putea ca mai mulţi adulţi decât ne-ar conveni să credem s-au luptat în secret cu trăiri sexuale cărora nu le-au dat curs, dar pe care le-au resimţit faţă de propriii copii sau de tinerii pe care îi aveau în
♦ ♦ V
grilă-

Multe dintre pacientele care veneau la Freud suferind de ceea ce atunci se numea „isterie” (astăzi diagnosticul ar fi tulburare de stres posttraumatic, episoade psihotice sau tulburare de personalitate) îi vorbeau despre abuzul sexual pe care l-au îndurat în copilărie. Abuzatorul era cel mai adesea tatăl, o rudă apropiată sau cineva din cercul intim al familiei. Şi bărbaţii aveau simptome psihologice grave ale căror rădăcini se aflau în amintiri ale abuzului sexual comis de mame, persoane de îngrijire sau substituţi de părinţi, ca

profesori sau preoţi. Şi nu doar pacienţii lui Freud suferiseră abuzuri sexuale în copilărie. Colegul său, psihanalistul Carl Gustav Jung, a mărturisit într-o scrisoare către Freud că, „băiat fiind, am căzut victimă unui atentat homosexual din partea unui om pe care înainte îl admirasem" şi care i-a provocat „o reacţie de scârbă” (1907)2. Ferenczi, un alt coleg apropiat, a găsit rădăcinile propriei răni psihologice în traumele emoţionale şi sexuale comise în cea mai mare parte de mamă şi doică, abuz despre care considera că a dus la compulsia lui de a se masturba de patru sau cinci ori pe zi (Rudnytsky, 2002).

Problema pentru Freud a fost că, atunci când a vorbit pentru prima oară public despre numărul de clienţi care sufereau de simptome psihologice grave provocate de abuzul sexual din copilărie, a fost atacat. Ceea ce nu e tocmai surprinzător, dat fiind că s-a lansat direct într-un teritoriu tabu în climatul foarte conservator al Vienei secolului al XlX-lea. Drept urmare, a părut că s-a răzgândit şi a început să interpreteze relatările clienţilor ca „fantasme” şi dorinţe sexuale neîndeplinite. Prin opoziţie, Ferenczi nu s-a îndoit niciodată de faptul că pacienţii spuneau adevărul, probabil pentru că era el însuşi un supravieţuitor al abuzului sexual şi cunoştea prea bine impactul profund pe care îl avusese asupra propriei sănătăţi mentale. Dar e posibil ca această atitudine să fi contribuit la marginalizarea sa constantă de către comunitatea psihanalitică (Bodenheimer, 2010). Psihanaliştii nu au ajuns de atunci la o concluzie în privinţa acestui aspect discutabil şi nici în ceea ce priveşte ce credea sau nu credea Freud. Tragicele repercusiuni asupra victimelor abuzului sexual în copilărie au fost ample. Generaţiile următoare de discipoli ai lui Freud au fost instruite în institutele psihanalitice că amintirile abuzului incestuos erau probabil dorinţe oedipiene inconştiente şi refulate. Drept consecinţă, pacienţii au fost traumatizaţi în plus şi de faptul de a nu fi crezuţi de psihanalistul lor.

De-a lungul anilor, aşa-numitul sindrom al amintirilor false a fost frecvent folosit la tribunal de avocaţi pentru a discredita victimele abuzului sexual. Psihoterapeuţii care credeau relatările clienţilor au fost acuzaţi că ar fi „plantat fantasme” în mintea clienţilor. Abuzatorii întotdeauna caută o scăpare şi ce apărare e mai bună decât să arate cu degetul fie la cel care acuză, spunând că probabil a

fantasmat, fie la psihoterapeutul care trebuie că l-a forţat să spună „minciuni dezgustătoare". E mai simplu să acuzăm victima că e „isterică" sau nebună decât să credem povestea şocantă pe care o spune.

Majoritatea psihoterapeuţilor pe care îi cunosc au clienţi care au fost abuzaţi sexual. Adesea, agresorii sunt taţi, mame, părinţi vitregi, fraţi sau surori sau alte rude apropiate sau figuri parentale, ca profesori de la internat sau preoţi. Nu e nevoie decât de un calcul simplu şi de extrapolarea de la cercul relativ îngust al colegilor mei pentru a ne da seama că abuzul sexual asupra copiilor rămâne una dintre cele mai frecvente cauze ale tulburărilor mentale grave la adulţi.

Dar ce înseamnă asta pentru diferenţa importantă dintre amintirile abuzului sexual incestuos şi amintirile sentimentelor, fantasmelor sau viselor sexuale în care apare un părinte şi care reprezintă o parte normală a etapei oedipiene a dezvoltării psihosexuale a copiilor? Nu cine ştie ce. De fapt, lucrurile au luat-o în direcţia opusă. E în continuare aproape imposibil să vorbim despre frici, fantasme sau vise sexuale în care apar părinţi, cum ar fi cele trăite de Connie sau propriul meu vis cu tata, fără frica de a nu fi înţeleşi greşit. Pe de altă parte, aşa cum am văzut, astfel de fantasme şi frici sunt fireşti şi constituie o parte importantă a dezvoltării psihosexuale a unora dintre tineri, reprezentând străduinţa lor de a se separa de iubirea din copilărie pentru tata sau mama pentru a ajunge să poată iubi pe altcineva.

[1] Citat uşor modificat faţă de Freud, 1899/2017. *(N. r.}*

- S. Freud, C.G. Jung, Corespondenţa Freud-Jung, Bucureşti, Trei, 2015, p. 137. (*N red.*

Iubirea şi ataşamentul şi de ce sunt ele J
J I
importante

Îndrăgostirea, asumarea aspectelor mai complexe inerente faptului de a iubi şi de a fi iubiţi sau reuşita de a supravieţui unei respingeri şi confruntarea cu perspectiva neliniştitoare de a o lua de la capăt dacă relaţia nu funcţionează reprezintă pentru mulţi dintre noi un roller-coaster emoţional. Dar de ce unii oameni resimt întregul domeniu al găsirii unui partener şi al construirii de relaţii intime ca pe o zonă periculoasă emoţional şi în faţa căreia trebuie ridicate tot felul de apărări sau strategii de atac, incluzând împotrivirea la orice formă de intimitate? Cred că unele răspunsuri importante le-a oferit John Bowlby, psihanalist şi psihiatru de copii şi familii.

Ori gini le teori ei ataşamentului

Bowlby, fondatorul teoriei ataşamentului, şi-a dedicat viaţa înţelegerii rădăcinilor emoţionale ale capacităţii sau incapacităţii noastre de a oferi şi de a primi iubire şi s-a străduit să înţeleagă întregul spectru emoţional creat de ceea ce a numit sistemul nostru de ataşament. Avea convingerea fermă că, la fel de importantă ca hrana şi sexul, pentru supravieţuire este necesară o bază de siguranţă şi capacitatea de a forma ataşamente cu ceilalţi. La fel ca Freud, era convins că dezvoltarea timpurie joacă un rol esenţial în formarea identităţii noastre. Dar în loc să se bazeze pe visele, fantasmele şi amintirile din copilărie ale pacienţilor, Bowlby a analizat efectul pe care îl are asupra copiilor comportamentul concret al părinţilor şi al persoanelor de îngrijire în relaţiile cu ei. Era preocupat în special de efectele abuzului, neglijării, separării şi pierderii:

Astfel de experienţe sporesc enorm frica unui copil de a-şi pierde

> mama, îi sporesc solicitările de a fi în prezenţa ei şi, de asemenea, furia în absenţa ei şi pot, de asemenea, duce la lipsa de speranţă că ar putea avea vreodată o relaţie sigură şi plină de iubire cu vreo persoană.
>
> (Bowlby, 1988/2011)

Cred că propriile sale experienţe timpurii sunt grăitoare pentru motivul pentru care Bowlby a fost atât de atras de acest domeniu de cercetare.

Bowlby s-a născut la începutul secolului XX, epocă în care, în familiile din pătura mijlocie superioară a societăţii britanice, cum era familia Bowlby, copiii îşi vedeau mama doar o dată pe zi şi atunci într-un răstimp scurt; dacă erau norocoşi, timp de o oră, după ce era luat ceaiul. Astfel, tânărul Bowlby a devenit foarte ataşat de bona lui, Minnie, care avea grijă de el încă de când se născuse. La patru ani, draga lui Minnie a părăsit brusc familia. Poate a găsit o slujbă mai bine plătită ori s-a căsătorit. Oricum, efectul asupra lui Bowlby a fost profund. A spus mai târziu că, pentru el, s-o piardă pe Minnie a fost echivalentul pierderii tragice a mamei. Iar asta nu a fost singura lui separare dureroasă. Ani mai târziu a fost trimis la internat. În *Separation: Anxiety and Anger (Separare: anxietate şi furie)* (1973), a spus că a fost o perioadă îngrozitoare pentru el. Se spune şi că a afirmat că nu ar trimite la internat nici măcar un câine la vârsta de şapte ani.

Care sunt noţiunile fundamentale ale teoriei ataşamentului? În primii câţiva ani de viaţă, baza noastră securizantă de ataşament depinde în mare de natura ataşamentului faţă de mamă sau de persoana primară de îngrijire. În cazul lui Bowlby a fost vorba despre dădaca lui, Minnie. Dacă mama este receptivă la nevoile noastre, ne simţim suficient de în siguranţă şi de curajoşi pentru a explora lumea din jurul nostru şi de a forma ataşamente cu ceilalţi, ştiind că ea va fi acolo când ne întoarcem din aventurile noastre. Este aşadar probabil ca un copil ataşat securizant să dezvolte ceea ce Bowlby a numit un model de funcţionare pozitiv, ceea ce înseamnă că se simte bine cu propria persoană, are un sentiment de stare de bine şi o fundaţie solidă pentru formarea de relaţii intime şi satisfăcătoare cu ceilalţi pe parcursul întregii vieţi. Probleme apar dacă mama sau persoana de îngrijire este rece, neglijentă, insensibilă, inconsecventă, crudă, abuzivă

sau dacă nu este de încredere sau abandonează, cum a făcut Minnie, care, din perspectiva unui copil de patru ani, într-o zi a dispărut brusc de parcă ar fi murit.

Dacă sentimentul copilului de a fi iubit, protejat şi în siguranţă este frecvent sau constant ameninţat, atunci va apela la strategii primitive de apărare în încercarea de a-şi gestiona emoţiile confuze, dureroase şi înfricoşătoare. Dacă aceste strategii primitive de apărare se consolidează, copilul formează un model de funcţionare negativ al sinelui şi al celuilalt, care-i poate influenţa întreaga viaţă capacitatea de a construi relaţii împlinite de iubire.

> [...] copilului, iar mai târziu adultului începe să-i fie frică să-şi dea voie să se ataşeze de vreo persoană din cauza faptului că se teme de o nouă respingere, cu toată agonia, anxietatea şi furia care ar putea fi determinate de această respingere. Aşadar, există un blocaj masiv faţă de exprimarea sau chiar resimţirea dorinţei sale naturale de a avea o relaţie apropiată, de încredere, în care să fie îngrijit, alinat şi iubit.
>
> (Bowlby, 1988/2011)

În anii 1970, Mary Ainsworth, o studentă de-ale lui Bowlby, a creat un experiment cunoscut drept Situaţia Străină, care a adus şi mai multe dovezi în favoarea teoriei ataşamentului. Situaţia Străină era minunat de simplă. Ideea era să se observe comportamentul pe care îl aveau bebeluşii când mama sau persoana primară de îngrijire îi lăsa singuri într-o încăpere alături de un străin şi apoi să se observe comportamentul bebeluşului la întoarcerea mamei. Pe baza acestui experiment, Ainsworth a ajuns la concluzia că există trei stiluri de ataşament: securizant, nesecurizant-ambivalent şi nesecurizant- evitant. Pentru mine e fascinant cât de simplu sunt de recunoscut observaţiile lui Ainsworth asupra bebeluşilor în tipare similare de comportament în unele relaţii dintre adulţi.

Din fericire, majoritatea bebeluşilor din studiul lui Ainsworth aveau un ataşament securizant. Se jucau şi explorau liberi când mama era în încăpere, folosindu-se de ea ca bază de siguranţă. Se supărau când mama pleca şi evitau contactul cu străinul. Dar când mama se întorcea, erau bucuroşi să o revadă şi îşi recăpătau rapid sentimentul de stare de bine. Ainsworth a ajuns la concluzia că aceşti bebeluşi aveau încredere că figura lor de ataşament

răspundea nevoilor lor şi era prezentă când se simţeau tulburaţi.

Bebeluşii al căror stil de ataşament era nesecurizant-ambivalent aveau tendinţa să se agaţe de mamă şi să fie greu de consolat chiar şi înainte ca mama să iasă din încăpere. Evitau persoana străină şi păreau să se teamă de ea. Când mama se întorcea, fie păreau neputincioşi, fie o respingeau furioşi. Aceşti bebeluşi erau mai dependenţi de mamă şi în acelaşi timp o respingeau mai intens. Ainsworth a considerat că aceasta era reacţia la comportamentul ambivalent al mamei faţă de copil. Dacă comportamentul mamei era inconsecvent, haotic şi imprevizibil, copilul devenea atât de preocupat de ea, încât nu mai avea sentimentul de siguranţă necesar pentru a explora mediul.

Prin opoziţie, bebeluşii al căror stil de ataşament era nesecurizant- evitant nu păreau să depindă de mamă ca bază de siguranţă când explorau încăperea, nu păreau să fie supăraţi când mama îi lăsa cu persoana străină şi se arătau puţin interesaţi la întoarcerea mamei. Păreau să fie foarte independenţi fizic şi psihic de mamă. Dar Ainsworth a înţeles că aceşti copii învăţaseră să fie independenţi, pentru că mama era rareori acolo pentru ei când aveau nevoie de ea, iar când era disponibilă avea o probabilitate mai mare să le ignore sau să le respingă nevoile.

Mai târziu a fost adăugată o a patra categorie, stilul nesecurizant- dezorganizat. Aceşti copiii manifestau un amestec uimitor de comportamente ambivalente şi evitante care arătau că se simţeau extrem de nesiguri şi profund tulburaţi de relaţia cu mama sau cu persoana de îngrijire.

Teoria ataşamentului şi relaţiile sexuale

E mai simplă observarea comportamentului mamelor şi bebeluşilor în condiţii de laborator decât realizarea cercetărilor ştiinţifice asupra sentimentelor şi comportamentelor adulţilor în intimitatea relaţiilor de iubire. Însă din anii 1980 cercetătorii au început să evalueze efectul stilurilor de ataşament formate în copilărie asupra relaţiilor de iubire de la vârsta adultă.

Chris Fraley şi Phillip Shaver au descris două strategii de apărare comune şi uşor de recunoscut prin care îşi gestionează emoţiile în relaţii intime oamenii cu stiluri nesecurizante de ataşament şi cu

modele de funcţionare negative ale propriei persoane şi ale celuilalt. Prima, care seamănă cu stilul anxios-ambivalent al unui bebeluş nesecurizat, constă în hiperactivarea strategiilor defensive. Sistemul lor emoţional este constant în alertă din cauza ameninţării imaginate sau paranoide de a fi trădaţi, abandonaţi sau pur şi simplu pentru că nu sunt iubiţi aşa cum cred că ar trebui să fie. Comportamentul lor variază între tendinţa de a se agăţa de partener, de a-l controla şi/sau de a-l forţa să răspundă nevoilor lor, să fie atent sau să ofere mai multă îngrijire. Pentru aceşti oameni şi pentru partenerii lor problema e că, în loc să-şi îndeplinească scopul de a face relaţia mai sigură, această strategie amplifică distresul şi consolidează senzaţia de nesiguranţă.

A doua seamănă cu stilul de ataşament evitant al bebeluşului. Strategiile defensive implică inhibarea sau reducerea intensităţii emoţiilor pentru păstrarea unei distanţe fizice sau emoţionale de ceilalţi şi pentru evitarea cu orice preţ a intimităţii şi a pericolului de dependenţă. Bowlby a numit iniţial această strategie defensivă „autonomie compulsivă”.

Fraley şi Shaver au emis ipoteza că oamenii care aplică strategii defensive hiperactive, de tip anxios-ambivalent, au o probabilitate mai mare de a se folosi de sex ca modalitate de a obţine aprobarea, iubirea şi siguranţa pe care o doresc. Dar, din cauza anxietăţii şi nesiguranţei, este mai dificil pentru ei să se bucure de sex. Iar oamenii care aplică strategii defensive evitante au o probabilitate mai mare de a bloca intimitatea rămânând distanţi emoţional, implicându-se doar în relaţii sexuale pe termen scurt sau preferând autonomia oferită de masturbare. Un studiu realizat în 2002 a descoperit că persoanele evitante s-au implicat mai puţin frecvent în relaţii sexuale cu parteneri şi au raportat mai frecvent că s-au masturbat. Fraley şi Shaver observă modul în care această activitate solitară se încadrează în concepţia lui Bowlby de „autonomie compulsivă”. Masturbarea poate fi o modalitate de a evita anxietăţile legate de intimitate şi vulnerabilitate. Un alt mod de a evita anxietăţile legate de vulnerabilitatea intimităţii constă în folosirea sexului ca modalitate de a avea control asupra partenerului şi de a-şi îmbunătăţi stima de sine. În loc să empatizeze cu trăirile partenerului, rămân concentraţi asupra propriilor nevoi narcisice.

Fraley şi Shaver citează şi studii care relevă diferenţe de gen interesante. Bărbaţii care au un stil nesecurizant de tip anxios-evitant tind să aibă o activitate sexuală mai redusă cu partenerii. Iar femeile care au un stil nesecurizant anxios-evitant tind să-şi înceapă viaţa sexuală mai devreme decât e normal şi să aibă în general o activitate sexuală mai frecventă. Desigur, poate fi şi un semn că fetele şi femeile nesigure au o stimă de sine atât de redusă, încât se folosesc de sex ca modalitate de a se simţi bine faţă de ele însele, măcar temporar, obţinând reasigurarea că sunt dorite de bărbaţi.

Toate acestea ar putea însemna că oamenii care au un stil de ataşament securizant şi „modele de funcţionare” pozitive ale propriei persoane şi ale celuilalt au o probabilitate mai mare de a găsi confortabilă intimitatea, dezvăluirea de sine şi interdependenţa. Cu alte cuvinte, adulţii cu ataşament securizant au o probabilitate mai mare de a se bucura de o viaţă sexuală satisfăcătoare. Pe de altă parte, cu toţii avem strategii de supravieţuire şi apărări care intră în joc, conştient sau inconştient, în relaţiile intime. Şi vom fi construit un model de funcţionare pozitiv sau negativ, adesea ca reacţie la relaţiile familiale din copilărie. Dar stilul nostru de ataşament, oricum ar fi el, va reacţiona la stilul de ataşament al partenerului. De exemplu, dacă avem un sistem securizant de ataşament, dar ne găsim în relaţie cu un partener ambivalent sau evitant, reacţiile noastre s-ar putea să înceapă să semene cu modelul său evitant, ca modalitate de a ne apăra. Putem presupune că oamenii cu ataşament securizant vor alege parteneri cu ataşamente securizante, dar în lumea iubirii şi relaţiilor sexuale rareori se întâmplă să fie atât de simple şi directe chestiunile care ţin de dorinţa sexuală şi de persoana pe care o alegem ca partener. Se poate ca spiritul de aventură şi curiozitatea unei persoane cu ataşament securizant să o facă să-şi asume riscuri mai mari în privinţa alegerii partenerilor sexuali, putând ajunge să fie profund ataşată de un partener rece şi distant sau ambivalent sau chiar abuziv. Capacitatea ei de a avea încredere în ceilalţi şi loialitatea înrădăcinată în ataşamentele securizante timpurii i-ar putea crea dificultăţi în privinţa eliberării dintr-o relaţie nefericită.

Ca psihoterapeută, ştiu foarte bine că relaţia cu fiecare client este şi o relaţie de ataşament. Pentru ca terapia să

meargă bine, toate dinamicile de ataşament descrise de Bowlby sunt vii şi uneori chiar foarte active în momentul de aici şi acum din cabinet. Ca terapeută, eu sunt baza de siguranţă a clientului, iar cabinetul este sau ar trebui să fie resimţit ca un spaţiu de siguranţă în care poate explora aspecte dificile, nefericite sau dureroase din trecutul şi din viaţa sa din prezent, eu fiind persoana de îngrijire, oferind empatie, susţinere şi înţelegere şi aducându-i provocări atunci când e necesar, oricât de greu ar fi. Se întâmplă frecvent să mă gândesc la modelele de funcţionare pozitive sau negative pe care le are clientul în ceea ce priveşte propria persoană şi pe ceilalţi, inclusiv pe mine, şi la sistemele defensive şi la stilul său de ataşament, mai ales când pare să oscileze, cum se întâmplă uneori, între dependenţă anxioasă şi autonomie furioasă, trecând prin toate poziţiile intermediare. Şi, la fel ca toate persoanele de îngrijire, terapeuţii uneori înţeleg greşit sau nu sunt prezenţi când e nevoie de ei sau pleacă în vacanţă tocmai când clientul trece printr-o criză.

Dar am şi unele rezerve în privinţa teoriei ataşamentului. Mă îngrijorează faptul că le-ar putea face pe mamele care întâmpină dificultăţi să aibă senzaţia că eşuează şi să se simtă vinovate. Caută
pe internet stiluri de ataşament şi se conving că strică viaţa copilului. Sunt disperate şi sfâşiate între îndeplinirea propriilor nevoi foarte reale şi presante şi îndeplinirea nevoilor de ataşament ale copilului. Îi vor face rău dacă îl trimit la creşă pentru că trebuie să se întoarcă la serviciu? Le e dor de propria carieră sau au nevoi financiare presante, sau nu au un partener cu care să împărtăşească rolul de părinte şi abia dacă mai fac faţă. Sau sunt deprimate, sau plictisite să fie toată ziua acasă cu copiii. Teoria ataşamentului le amplifică vinovăţia. Ajung să creadă că trebuie să fie mame perfecte şi în loc de asta se străduiesc să fie suficient de bune, ceea ce e maximum pe care oricare dintre noi îl poate da în dificila chestiune a vieţii reale. Accentul pe care teoria ataşamentului îl pune pe mame şi pe persoanele de îngrijire, în special pe femei, pare să-i exonereze pe taţi. Unii taţi spun că vor să participe în aceeaşi măsură la îngrijirea copilului, dar structura muncii nu le permite. Dar chiar şi taţii care aduc bani în timp ce mamele stau acasă cu copiii sunt la rândul lor responsabili de siguranţa pe care o simt copiii în familie

sau de faptul că, din contră, aceasta e resimţită ca un loc rece, neiubitor sau periculos.

Viaţa de familie e complicată. Se întâmplă lucruri care ne schimbă. Se poate ca familiile să se despartă, se poate ca persoane iubite să moară, se poate să fim hărţuiţi sau abuzaţi la şcoală sau în reţeaua socială. Oscilaţiile vieţii continuă să ne afecteze profund de-a lungul copilăriei, adolescenţei şi vârstei adulte. Rezilienţa şi sensibilitatea oamenilor variază de la persoană la persoană. Se poate să fi fost grav răniţi în copilărie, dar e posibilă crearea de relaţii reparatorii cu un bunic, un profesor, un prieten atent, chiar cu un psihoterapeut sau un consilier care are capacitatea de a ne restitui posibilitatea de a iubi şi de a avea încredere în ceilalţi. Pentru ca lucrurile să fie şi mai complicate, cultura şi mediul nostru au un efect amplu asupra relaţiilor noastre intime şi asupra vieţii noastre sexuale.

Nu-mi place deloc să-i inserez pe oameni în patru categorii bine definite. Concluzia că fiinţele umane pot fi catalogate în patru stiluri de ataşament dezvoltate în copilărie şi asta explică lucrurile care nu merg bine în relaţiile noastre sexuale poate că ar satisface nevoia noastră de legături cauzale simple. Dar chiar şi unii susţinători ai teoriei ataşamentului au început să analizeze din nou triunghiul oedipian şi să accepte că subiectul relaţiilor sexuale şi de iubire este mult prea complex pentru o singură teorie.

Groaza lui Kieran de a fi abandonat

Frica de a fi abandonaţi este atât de intensă pentru unii oameni, încât le afectează toate relaţiile intime. Imediat ce încep o nouă relaţie sunt copleşiţi de anxietăţi legate de cum îi vede celălalt şi de încrederea pe care o pot avea că această persoană nu îi va părăsi. Se poate să devină din ce în ce mai contorsionate strategiile prin care se apără de ceea ce pare inevitabil. Apărările pe care le născocesc pentru a nu fi răniţi şi abandonaţi sabotează orice aspect pozitiv al relaţiei şi în cele din urmă pot face să se întâmple exact ceea ce le provocă cea mai mare groază. Ceea ce întăreşte convingerea fermă că este într-adevăr ceva atât de greşit la ei, încât toate relaţiile lor sunt condamnate la eşec. Aşa era povestea lui Kieran.

Primul gând pe care l-am avut când Kieran, în vârstă de 30 şi ceva de ani, m-a salutat cu un zâmbet cald şi amabil a fost cât de bine arăta. Era înalt şi brunet, avea ochi albaştri strălucitori şi era bine îmbrăcat. Nu era deloc greu de înţeles de ce, cu farmecul său relaxat, era un manager experimentat al unui hotel scump din Londra. Dar Kieran nu se vedea pe el însuşi deloc aşa. Era convins că era ceva în neregulă cu modul în care arăta şi avea dintotdeauna convingerea că era ceva rău la el.

La scurt timp de la începerea primei şedinţe, a devenit agitat şi a început să plângă. A spus că se simţea foarte stânjenit, nu plângea aproape niciodată şi nu ştia de ce plângea acum. L-am întrebat la ce se gândea când a început să plângă. A spus că primul gând pe care la avut când s-a aşezat a fost că se simţea cu mine ca şi cum ar fi fost un copil mic. Apoi şi-a amintit cum a fost trimis la şcoala primară când avea cinci ani. A spus că fusese un copil foarte rău, turbulent şi complet lipsit de control. La şcoală era o profesoară pe care o plăcea foarte mult, dar o respingea ori de câte ori încerca să îi pună mâna pe umăr pentru a-l linişti şi pentru a-i oferi afecţiune. La asta se gândise când s-a aşezat şi s-a uitat la mine; şi-a amintit cum o respingea când tot ce îşi dorea de fapt era să îl iubească. Încă se simţea vinovat pentru asta. Dar nu înţelegea de ce şi-a amintit asta acum; nu avea sens.

Am sugerat că poate dorea să mă respingă aşa cum o respinsese pe acea profesoară când de fapt tot ce îşi dorea era să-i arăt grijă. A dat din cap în semn de aprobare şi şi-a suflat tare nasul. A spus că de flecare dată când începea o relaţie se trezea că-şi respingea noul iubit. Dar asta nu era o relaţie, era terapie şi ar fl fost stupid să încerce să mă respingă în contextul în care avea cu adevărat nevoie să-l ajut.

Părinţii lui Kieran s-au despărţit când el avea 18 luni. Nu-şi amintea deloc ca mama să-l fi lăsat în grija tatălui, dar când era mic, credea că e vina lui că au divorţat, pentru că fusese un bebeluş care plângea foarte mult. Înţelegerea a fost ca fiecare să ia un copil: „Au presupus că un băiat ar fi mai fericit cu tatăl şi o fată cu mama – nau ţinut cont că aveam doar 18 luni şi încă aveam nevoie de mama! Dar mama mea slabă şi abuzată a fost de acord cu tot ce voia tata”, a spus Kieran.

Pentru mine suna ca şi cum mama lui abuzată ar fi fost de

acord cu orice pentru a scăpa de tatăl lui care o abuza. Dar, oricare ar fi fost motivul, mama l-a lăsat în urmă. Rezultatul inevitabil a fost că micuţul Kieran, acum abandonat de mamă, a petrecut următoarele câteva luni plângând şi mai mult. Mama i-a povestit mult mai târziu că, atunci când venea să îl viziteze, el se aşeza în hol şi-i ţinea pantofii în braţe pentru a o împiedica să plece din nou. Chiar şi tatăl lui Kieran, pe care îl descria ca fiind un bărbat rece, nesimţitor, care probabil n-avea nicio idee ce să facă cu un bebeluş, a trebuit să recunoască faptul că aranjamentul nu funcţiona. Soluţia a fost să facă iarăşi schimb de copii; de data asta, sora lui, care avea cinci ani, a rămas cu tatăl, iar mama l-a luat pe Kieran cu ea.

Prima amintire din copilărie a lui Kieran era de când avea doi ani. Mama îl învelea în pătuţul din colţul camerei ei din casa bunicilor. Îşi amintea că se simţea fericit pentru că era cu mama. Dar fericirea nu a durat. Mama lui era tânără şi disperată să recupereze viaţa pe care o pierduse în răstimpul în care fusese căsătorită cu tatăl lui. În următorii cinci ani, viaţa lui Kieran alături de mama profund tulburată a fost haotică şi înfricoşătoare. Ea se alăturase unui cult de hipioţi şi l-a luat pe micul ei fiu împreună cu ea să locuiască în diversele apartamente comune în care avea o cameră.

— Obişnuia să bea, lua o grămadă de droguri şi chiar dormea cu cuţite sub pat, aşa că habar n-am cum a avut grijă de mine. Câteodată mă lăsa la bunica şi dispărea.

— Cuţite sub pat? am întrebat.

— Probabil credea că sunt oameni periculoşi în casă. Nu prea îmi amintesc. Ţin minte că mă simţeam mai în siguranţă la bunica.

Bunica lui Kieran, pe care o iubea mult, măcar îi oferea o oarecare stabilitate, în timp ce stilul de viaţă haotic şi dispariţiile frecvente ale mamei erau traumatizante. Nu e de mirare că Kieran dorea să mă respingă aşa cum o respinsese pe profesoara de la şcoala primară şi aşa cum îşi respingea iubiţii. Aceasta era apărarea lui împotriva fricii copleşitoare de un nou abandon. Îşi dorea foarte mult ca psihoterapia să îi ofere ajutor pentru depresiile lui întunecate, dar trăia un conflict acut. Dacă îşi dădea voie să se ataşeze de mine şi eu îl abandonam într-o zi, aşa cum făcuse mama lui? Ar fl fost mai mult decât ar fl putut suporta.

Această frică a fost prezentă într-o mare parte a terapiei

lui Kieran. Venea la şedinţe şi îmi spunea că îşi făcea griji pentru că s-ar fl putut să mă dezamăgească. Sau poate eu credeam că e o pierdere de vreme şi mă plictiseam de el. Sau găseam o slujbă mai bună şi-l trimiteam la alt terapeut. Era bântuit de astfel de gânduri şi în privinţa prietenului lui, Oliver, care era convins că urma să îl părăsească. Întotdeauna se temuse că iubiţii vor ajunge să se sature de el şi îl vor părăsi pentru un alt bărbat.

— Aşa cum crezi că o să mă satur eu de tine? l-am întrebat.

— Da.

— Aşa cum a plecat mama ta când erai mic?

— Da.

— Pentru că plângeai?

— Da.

— E normal ca bebeluşii să plângă, aşa cum e normal pentru clienţi să plângă uneori la terapie.

— Poate, a recunoscut ezitant, dar tot nu-mi place senzaţia că pierd controlul. Şi nu mai vreau să fiu furios pe mama. Deşi uneori chiar o urăsc.

De data asta au început să-i curgă lacrimile. A apucat nişte şerveţele şi a început să tremure, încercând să se stăpânească.

— Mă simt atât de vinovat, a spus abia auzit, nu-mi vine să cred că am zis asta. Ce groaznic e să spui că-ţi urăşti mama.

— Doar pentru că iubim o persoană nu înseamnă că nu putem să o urâm uneori, am sugerat.

— Ştiu, dar uneori cred că mama chiar e o persoană rea. Se înfurie atât de tare, că se schimbă la faţă. Spune lucruri care dor, cum ar fi că eu şi sora mea i-am distrus viaţa. Data trecută când am fost acasă să stau cu ea, când eram atât de deprimat, nu puteam să mă dau jos din pat. Timp de două săptămâni frumoase a fost minunată, puternică, grijulie şi apoi a devenit dintr-odată foarte furioasă pe mine şi mi-a spus că i-ar fi fost mai bine dacă n-ar fi făcut copii.

A tăcut şi s-a uitat pe fereastră, urmărind un avion care trecea pe cer. Mi-a trecut prin minte că poate îşi dorea să fie acolo sus, mult deasupra norilor, departe de toate lucrurile groaznice din lumea de dedesubt.

Kieran era obsedat de gândul că nu merita să fie iubit pentru că era „rău”. Într-o zi am încercat să abordez direct această convingere.

— Kieran, nu ştiu la ce te referi când spui că eşti „rău”...

mă gândesc la momentul despre care mi-ai vorbit, când erai un băieţel la şcoala primară. Cum se simţea băieţelul ăla?

— Asta e simplu, a spus, era furios, foarte furios.

— De ce era furios?

— Pentru că era rănit. Îşi dorea să fie iubit, dar îi respingea pe oameni pentru că nu credea că l-ar putea iubi cineva vreodată pentru că era rău. Era rău; comportamentul lui era atât de groaznic, încât nimeni nu se putea apropia de el.

— Eu nu cred că era rău. Cred că era un copil foarte tulburat, care se simţea furios pentru că fusese abandonat de mama lui când n-ar fi putut face absolut nimic atât de rău încât să merite să fie abandonat. Întrebarea pentru noi este: poţi începe să iubeşti acel copil şi să nu mai fi atât de dur cu el?

Expresia lui Kieran s-a schimbat brusc. A spus cu un rânjet larg:

— Asta e cel mai rău clişeu pe care l-ai zis vreodată.

Am râs amândoi. Apoi Kieran a părut să cadă pe gânduri. A spus că tocmai îşi amintise două situaţii de când era mic în care fusese fericit alături de mama lui. Odată se plimbau prin parc şi râdeau împreună. Mama îl ţinea de mână şi dansau pe alee lovind cu piciorul frunzele de toamnă. Şi altă dată se distrau furând mere din livada unui fermier.

Când a plecat de la şedinţă, s-a întors şi mi-a făcut cu mâna.

Şedinţa păruse un punct de cotitură şi, naivă, am început să mă gândesc că făceam progrese. Într-un fel, aveam dreptate: în acea Şedinţă chiar apăruse o schimbare. Dar nu schimbarea la care speram. Am simţit schimbarea imediat ce a ajuns la următoarea şedinţă. Avea o strategie defensivă cu totul nouă. Avea un rânjet larg şi imediat ce a intrat în cabinet m-a anunţat că se simţea foarte bine azi:

— M-am despărţit de Oliver. Asta mă face să mă simt bine pentru că nu-mi mai fac griji că s-ar putea să mă părăsească.

A tăcut şi m-a privit timid.

— Dar acum suntem din nou împreună, pentru că Oliver a plâns şi a spus că era disperat să hm din nou împreună.

— Deci despărţirea şi împăcarea au schimbat lucrurile?

— Da, a spus Kieran ferm. Acum eu deţin controlul. Încă îmi mai fac griji în legătură cu gelozia şi competiţia cu

Oliver. Urăsc modul în care primeşte întotdeauna atenţie când ieşim împreună pentru că arată atât de bine. Dar am un plan. Eu şi Oliver o să mergem în Spania într-o vacanţă sexy.

A tăcut, s-a uitat la mine şi s-a încruntat.

— Ce plan? l-am întrebat.

A zâmbit.

— Nu sunt sigur dacă să-ţi spun. Nu vreau să te şochez.

— E destul de greu să şochezi un psihoterapeut.

— Bine. Planul e să găsim pe cineva pentru sex în trei.

— Şi testul lui Oliver?

— O să aflu dacă Oliver se poartă ca şi cum am fl un cuplu propriu-zis. Sau dacă rivalizează cu mine pentru atenţie. Oliver nu trebuie să flirteze cu nimeni şi nu trebuie să fie neloial. Astea sunt cele mai importante două aspecte.

— Oliver ştie că e testat?

A zâmbit.

— Dacă Oliver ar şti, n-ar mai fl un test. Nu pot să suport când Oliver nu e loial. De exemplu, dacă se ceartă cu mine în public, mă înfurii foarte tare. Nu-mi place să vadă nimeni, nici măcar un străin, că în intimitate se întâmplă lucruri rele. Ca atunci când eram mic şi locuiam cu mama şi nu voiam să ştie nimeni ce se întâmpla de fapt. Era foarte important ca totul să pară perfect din exterior.

Am observat iarăşi că trecuse din nou pe nesimţite de la discuţia despre Oliver la discuţia despre relaţia cu mama lui. I-am cerut să- mi spună mai multe despre ce se întâmpla acasă cu mama. Avea iubiţi? Primeau ei atenţia pe care şi-o dorea Kieran?

— Da, a spus ezitant. Întrebarea asta e ca un cuţit în burtă. Mi-e ruşine şi mă dezgustă să mă gândesc la asta. Nu vreau să vorbesc despre asta, pentru că mă face să mă simt rău. Dar cred că ar trebui totuşi să fac asta la terapie. Da, avea iubiţi, mulţi iubiţi. Îi aducea acasă în camera în care stăteam. Era un singur pat. Dormeam cu mama. Făcea sex cu ei în patul ăla. Credea că dorm, dar nu dormeam. Eram foarte speriat. Credeam că bărbaţii ăia îi fac rău. Ea era foarte gălăgioasă şi nu înţelegeam deloc. Chiar şi atunci, aveam vreo cinci sau şase ani, cred că ştiam că sunt gay. Obişnuiam să deschid ochii şi să mă uit pe furiş la corpul gol al bărbatului. De asta eram interesat, nu de corpul mamei. Corpul ei gol mă dezgusta. Alt lucru care mă dezgusta era că mama îmi spunea „răsfăţat” de parcă aşa

mă chema. Nu-mi plăcea deloc. Dar când aveam 13 ani i-am spus să înceteze. „Nu-mi mai spune răsfăţat, ţie ţi-ar plăcea să-ţi zic pizdă?" A râs, şi-a ridicat fusta şi mi-a arătat totul. Era dezgustător. Nici acum nu suport să mă gândesc la asta. Obişnuia să mă atingă, să mă mângâie pe mână şi să-mi spună că devin bărbat. Nu-mi plăcea să mă atingă aşa. Nici acum nu-mi place când mă atinge.

— Sună de parcă flirta cu tine.

Nu voia să se gândească la faptul că mama flirta cu el. Dar discuţia despre amanţii mamei a atins un nerv şi nu voia să se oprească. A continuat spunându-mi despre o întâmplare de la patru ani. L-a luat cu ea într-o vacanţă în Grecia. Mama lui flirta cu chelnerii greci. A zâmbit.

— E aşa de prost-gust să te duci în vacanţă şi să flirtezi cu chelnerii. E exact ce-aş face eu în vacanţă. Mă rog, s-a cuplat cu un chelner şi el a venit cu noi la plajă a doua zi. Stăteam pe nisip, iar mama şi chelnerul s-au dus să înoate. S-au îndepărtat în apă şi nu i-am mai văzut. Eram singur pe plajă şi ţipam. Intrasem în panică. Credeam că n-o să se mai întoarcă niciodată. În ziua în care plecam spre aeroport, tipul ăla m-a pus pe locul din spate de pe motocicleta lui şi m-a plimbat. Am ţipat şi am tot ţipat. Eram îngrozit. Credeam că n-o s-o mai văd niciodată pe mama, că o să zboare acasă fără mine.

— Ai crezut că te-a abandonat din nou.

Am rămas tăcuţi o vreme.

— Da, a spus într-un sfârşit, dar nu încerca decât să se distreze cât încă mai era tânără. Probabil i-a fost greu cu un copil mic după ea. Nu vreau s-o urăsc pentru asta.

— Kieran, scopul terapiei nu e să te încurajeze să-ţi urăşti mama. Dar încercăm să înţelegem relaţia pe care o ai cu mama ta şi modul în care afectează acum relaţia ta cu Oliver. Cred că poate încă încerci să te protejezi de suferinţa şi trădarea pe care le-ai simţit când erai mic şi mama ta pleca cu amanţii ei. Poate ţi-e teamă că Oliver s-ar putea purta ca mama ta când sunteţi împreună în Spania? Dar, în loc să vorbeşti cu Oliver despre fricile tale, îi întinzi o capcană. Capcana e testul şi e un test pe care ştii că Oliver probabil o să-l pice şi atunci o să te simţi rănit, aşa cum te-ai simţit rănit când mama ta a plecat cu chelnerul. Dar în acelaşi timp în care te simţi rănit te vei simţi şi triumfător, răzbunat. E mai bine să fi dovedit că Oliver de fapt nu te iubeşte decât să fii în situaţia şi mai intolerabilă

în care eşti ros de suspiciune şi neîncredere pentru că nu poţi să crezi că Oliver te iubeşte, oricât de mult ţi-ar repeta asta.

M-am oprit şi m-am uitat la Kieran.

— Bineînţeles, există o alternativă.

— Care? a întrebat cu îndoială.

— Renunţă la test şi încearcă să vorbeşti cu Oliver despre ce te temi.

A rânjit. Aveam senzaţia că nu era pregătit pentru alternativă.

Kieran părea să fi trecut de la stilul anterior de ataşament hiperactiv, ambivalent, în care era copleşit de o anxietate constantă, intolerabilă, că Oliver l-ar fi putut trăda sau abandona, la un stil evitant de ataşament care implica atenuarea emoţiilor pentru a se distanţa şi pentru a putea să preia controlul. Îi plăcea acest nou sentiment de a deţine controlul şi nu avea de gând să renunţe la el cu uşurinţă.

Câteva săptămâni mai târziu a venit la şedinţă zâmbind triumfător şi m-a anunţat că fusese foarte rău; îl trădase pe Oliver. Avusese o întâlnire secretă cu un alt bărbat. Şi lăsase telefonul mobil undeva unde Oliver a putut să vadă un mesaj de la noul lui amant. Oliver a fost foarte supărat când a aflat. Kieran insista că ceea ce era atât de rău la comportamentul lui consta în faptul că era intenţionat – îi plăcea să-l facă pe Oliver să sufere! Şi se simţea fericit! Acum puteam să înţeleg la ce se referea când zicea că e o persoană rea?

Pentru a-mi da încă o dovadă că e rău, mi-a spus că se hotărâse să nu mai facă sex cu Oliver. Când nu erau unul lângă celălalt, vorbeau tot timpul la telefon; îşi petreceau în continuare împreună cea mai mare parte a timpului liber; dormeau în acelaşi pat în cele mai multe nopţi, dar Kieran refuza să facă sex cu Oliver, pentru că, dacă ar fl făcut sex, asta ar fl însemnat că aveau un viitor împreună. L-am întrebat de ce nu aveau oricum un viitor împreună, din moment ce se iubeau unul pe celălalt, mai ales că Kieran spusese că îşi dorea mai mult decât orice o relaţie pe termen lung, plină de iubire? Mie îmi suna de parcă încerca să saboteze relaţia. Kieran vedea asta. Dar nu voia să se separe de Oliver şi nu voia să se întoarcă la modul în care se simţea deprimat şi gelos, şi înfricoşat tot timpul pentru că Oliver ar fl putut să-l părăsească. Măcar acum simţea că deţine controlul în relaţie, chiar dacă să deţină controlul

însemna că e rău şi provoacă suferinţă.

Kieran era fie victima vulnerabilă, lipsită de control, îngrozită de posibilitatea de a fl abandonată de persoana iubită, fie „era rău”, prelua controlul şi făcea tocmai lucrurile de care îi era cel mai teamă că i s-ar fi putut face lui: rănea şi trăda persoana pe care o iubea. Cred că plăcerea pe care spunea că o simte rănindu-l pe Oliver era modul său de a alina anxietatea că Oliver l-ar fi putut răni – atâta timp cât el era cel care provoca suferinţă se simţea în siguranţă, dar asta ii şi susţinea convingerea că era o „persoană rea .

În comparaţie cu tot răul care există în lume, nu credeam că abaterile lui Kieran erau prea sus pe scala răului. Dar Kieran se încăpăţâna să se agaţe de convingerea că era o persoană rea, oricâte reasigurări i-aş fi oferit că lucrurile nu stăteau aşa.

Cred că Kieran era în ghearele a ceea ce Ronald Fairbairn a numit „apărarea morală”. Fairbairn a fost un psihanalist scoţian care a lucrat în anii 1930 cu copii care fuseseră luaţi din grija părinţilor neglijenţi sau abuzivi. Ideile lui aveau să-l influenţeze mai târziu pe Bowlby în crearea teoriei ataşamentului. Când Fairbairn a vorbit cu aceşti copii, a fost uimit de insistenţa lor că au fost neglijaţi şi abuzaţi din vina lor, nu din vina părinţilor. Aveau convingerea profundă că fuseseră rău trataţi pentru că erau răi. Fairbairn a realizat imensa nevoie a copiilor de a se agăţa de o imagine idealizată a părinţilor, pe care-i văd ca fiind în esenţă buni. Această nevoie era atât de mare, încât se convinseseră singuri că meritau comportamentul rău al părinţilor. Dacă copiii credeau că ei înşişi sunt răi, puteau menţine fantasma că părinţii lor sunt oameni buni, care îi iubesc în ciuda tuturor lucrurilor rele care li se făcuseră. Acest părinte bun fantasmatic era esenţial pentru sentimentul de siguranţă al copiilor şi, mai presus de toate, pentru speranţa lor în viitor. Fără ea, nu le-ar mai fl rămas decât groaznica deznădejde inerentă sentimentului de a fl abandonaţi şi neiubiţi într-o lume crudă.

Sarcina pe care eu şi Kieran am avut-o pe parcursul terapiei lui a fost să se convingă să renunţe la acest sistem defensiv. Sau, altfel spus, să reuşească să simtă prin intermediul relaţiei noastre din cabinet că era suficient de în siguranţă pentru a renunţa la partea sa de copil rău şi pentru a crede că există speranţă, că e demn de iubire şi

suficient de bun pentru a nu-şi mai sabota toate relaţiile de iubire, inclusiv relaţia cu mine.

Acesta este un e-mail pe care Kieran mi l-a trimis cu mulţi ani după ce terapia lui s-a încheiat. Mi-a vorbit despre faptul că s-a oferit voluntar la *Naţional Autistic Society* (Societatea naţională pentru persoane cu autism) şi despre travaliul lui cu un băiat de 11 ani, Henry. Mi-a spus că Henry era aşa cum fusese el însuşi în copilărie: „Am fost un copil foarte închis în mine şi retras. Nu mă integram. Când am lucrat cu Henry, am văzut o parte din mine însumi pe care n-o mai văzusem până atunci – o parte calmă şi protectoare. Să lucrezi cu cineva cu sindrom Asperger poate fi foarte greu şi el ştia foarte bine cum să mă manipuleze pentru a obţine ce-şi dorea, dar nu se întâmpla asta şi cred că s-a simţit bine ştiind că eu eram puternic şi puneam limite”.

E-mailul de la el m-a făcut să zâmbesc; Kieran ar fi putut vorbi despre munca pe care am realizat-o împreună în terapie, doar că de data asta Kieran era terapeutul şi Henry era Kieran cel din copilărie. La finalul e-mailului a spus: „A fost o terapie dificilă şi uneori m-am simţit intimidat de tine – într-un fel pozitiv. Aveam nevoie să mă simt aşa. Nici acum nu sunt perfect, dar e bine, şi încă am probleme cu imaginea de sine, dar pot să trăiesc cu asta. Dar nu sunt «rău» şi tu ai fost cea care m-a învăţat asta".

Adele, e-mailul rău şi bucata de cărbune

Adele părea de obicei sclipitoare, expansivă şi voioasă când venea la şedinţe, dar, după cum am aflat curând, asta nu era decât persona ei de la serviciu. Avea 40 şi ceva de ani şi coordona propriul studio aglomerat de yoga; sunt sigură că nu le-ar fl trecut niciodată prin minte clienţilor ei ce se întâmpla de fapt în lumea ei intimă din culise.

A venit la mine pentru că, după cum a spus, „avea nevoie să ştie cum să transforme sentimentele de iubire romantică în iubire prietenească". Problema consta în faptul că era îndrăgostită de cel mai bun prieten şi îi era frică să nu-l piardă. „Ştiu că n-ai răspunsul , a adăugat repede, „deşi ar fl grozav dacă ai avea o pastilă care să rezolve asta". A izbucnit într-un râs contagios.

Adele era îndrăgostită de cel mai bun prieten al ei, Vince, de şase ani, şi îmi vorbea despre asta în terapie de un an,

încă de când i-a trimis lui Vince un e-mail; „e-mailul rău" îi spunea. A spus că l-a trimis „într-o criză de nervi. M-am trezit dintr-odată că scriu în toiul nopţii toate sentimentele mele reale pentru el şi-apoi am apăsat pe *trimite!*"

Nu erau sentimente calde de iubire şi adoraţie, erau sentimentele ei conflictuale de iubire, dorinţă, ură, furie şi gelozie faţă de atenţia pe care Vince le-o oferea constant altor femei. E-mailul ei dezvăluia secretul pe care îl păstrase în ultimii şase ani – deşi el credea că e cea mai bună prietenă a lui, iar ea juca perfect acest rol, de fapt îl iubea. Această iubire secretă o scotea din minţi. Spunea că e ca o dependenţă oribilă. Trebuia să renunţe la el, dar cum ar fi putut să facă asta când el o contacta mereu, cum face orice prieten, să o întrebe dacă poate să se întâlnească acum la o cafea sau să iasă în oraş şi să vorbească despre munca lui, despre sănătatea lui, despre viaţa lui amoroasă sau despre orice altceva vorbeau în general în relaţia lor prietenească?

Aveam senzaţia că prietenia asta era întrucâtva unilaterală. Adele îl asculta pe Vince, îi oferea permanent reasigurări dacă se simţea rău, contribuia cu idei şi făcea sugestii pe orice temă îşi dorea el să discute, râdea la glumele lui şi uneori făcea şi ea glume. Era prietena lui faţă de care nu avea nicio obligaţie, era întotdeauna acolo pentru el când avea chef să stea de vorbă. Dar adevărul ascuns era că anxietatea intensă provocată de faptul de a tânji după interacţiunea lor nu dispărea decât când comunicau într-un fel sau altul – la telefon, prin mesaje, e-mailuri, oricum – pentru Adele, orice formă de comunicare era mai bună decât golul de a-şi dori să fie cu el. De fiecare dată când lua legătura cu ea, avea senzaţia că primea ceva ce-i atenua disperarea. Firimiturile de afecţiune pe care el i le oferea erau suficiente pentru a calma dorul arzător al acestei femei hămesite.

Dar într-o seară târzie s-a întâmplat ceva; s-a transformat într-o „nebună şi i-a scris acel e-mail oribil, furios şi disperat”. Pasiunea, disperarea, dorul, gelozia, iubirea ei au izbucnit într-o cascadă de cuvinte de o intensitate teribilă. Aşa mi l-a descris: „e-mailul oribil, de femeie care se răzbună pentru că a fost respinsă".

— Adele, am citit e-mailul, i-am reamintit.

Îmi adusese o copie tipărită. Era adevărat – era o amestecătură confuză de sentimente autentice, de pasiune

şi iubire şi disperare şi furie şi tristeţe. Dar nu era un „e-mail de femeie care se răzbună pentru că a fost respinsă". Nu-şi ieşise din minţi. Nu era un e-mail de la o femeie nebună care îl ameninţa că-i va face rău. Doar că aşa îşi manifesta ura faţă de ea însăşi pentru că-l scrisese, întrucât faptul de a-l scrie însemna că i se arătase aşa cum era. Şi asta, ei i se părea intolerabil. Întrebarea era de ce era atât de ruşinată de sentimentele ei autentice de iubire? De ce ar fi ruşinoase şi secrete?

Şi-a dat seama imediat care era răspunsul:

— Fiindcă s-ar putea să-l pierd. Mai bine să-l am ca prieten decât deloc.

I-am amintit că îi trimisese e-mailul cu ceva vreme în urmă şi, în loc să fugă de ea, el se purta ca de obicei. îmi dăduse toate detaliile în lunile de când lucram împreună. El primise e-mailul şi i-a spus că s-a simţit furios şi nu voia ca ea să-i mai trimită vreodată astfel de emailuri. Iar prietenia lor a continuat ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic. O suna sau venea la ea când avea chef să vorbească; îi spunea despre femeile care îl atrag; a anulat cina pe care urmau să o ia împreună, chiar dacă ea îşi petrecuse întreaga zi gătind, pentru că apăruse ceva sau cineva mai interesant; îi trimitea mesaje din vacanţele în străinătate şi îi spunea cât de bine se distrează, fără măcar să o întrebe ce mai face. Ea era în continuare în aceeaşi postură în relaţie cu el, doar că acum era mai rău, pentru că la colecţia ruşinii ei se adăuga „e-mailul rău”. Încă un lucru pentru care să-şi pună cenuşă în cap. Ce refuza să vadă era modul în care ruşinea ei o făcea oarbă în faţa narcisismului lui Vince.

S-a încruntat. Nu-i plăcuse sugestia mea că s-ar putea ca Vince să fie narcisic. S-a transformat brusc într-o cloşcă care-şi apără puii. Mia spus că eu nu îl înţelegeam; uneori era bun cu ea, făcea câte ceva pentru ea, cum ar fi să-i repare computerul sau să monteze biblioteca. Şi avusese o copilărie grea, tatăl părăsise familia când era mic şi avusese o relaţie dificilă cu mama sa. Adele se întreba dacă acesta era motivul pentru care găsea dificilă intimitatea.

Adele nu era niciodată mai fericită decât când vorbea despre Vince şi se bucura să-şi petreacă toate şedinţele psihanalizându-l. Dar eu eram hotărâtă să o menţin pe ea în centrul atenţiei.

— Adele, îmi pare rău că am sugerat că Vince ar fi narcisic, nu l-am întâlnit niciodată şi nu cunosc decât ce îmi

spui tu. Dar dacă ai primi un e-mail de la un prieten ca e-mailul pe care i l-ai trimis tu, cum ai reacţiona?

A recunoscut reticentă că s-ar fi simţit foarte îngrijorată pentru suferinţa prietenului ei şi ar fi vrut să-l ajute cumva, chiar dacă asta ar fi însemnat să încheie prietenia pentru o vreme. Îi era dificil să accepte că-i mărturisise lui Vince adevăratele ei sentimente şi el avea atât de puţină simpatie sau atât de puţin respect pentru ea încât, în loc să fie îngrijorat, s-a înfuriat şi i-a cerut să nu-i mai trimită niciodată asemenea e-mailuri. I-a ignorat complet sentimentele şi a vârât-o înapoi în cutia prieteniei, acolo unde şi-o dorea el.

Adele plângea acum. I-a fost greu să audă asta. O compătimeam. Simţeam vulnerabilitatea ei şi nevoia ei de a fi iubită. În acel moment, simţeam iubire pentru ea.

— Adele, poţi să-mi vorbeşti despre sentimentele din spatele lacrimilor tale? am întrebat-o cât de blând puteam.

M-a privit cu tristeţe.

— E vorba de ruşine. De faptul că spui că nu trebuie să-mi fie ruşine pentru e-mailul ăla, că nu trebuie să-mi fie ruşine pentru sentimentele mele. Că e bine să am sentimentele astea. Cred că motivul e că te-am auzit spunând că nu sunt rea. Asta m-a făcut să plâng.

Acum se întâmpla ceva real în spaţiul dintre noi. Îi recunoscusem adevăratele sentimente şi o acceptam. Se simţea auzită şi îngrijită şi întrucâtva iubită. Îndrăznea să creadă că poate fi iubită aşa cum e, nu aşa cum pretinde că e. Mai aveam cale lungă până să rupem vraja fixaţiei pe Vince. Dar am făcut un pas mic în direcţia cea bună.

După încheierea şedinţei, m-am gândit la un cadou de Crăciun pe care mama lui Adele i-l oferise când era mică. Acest cadou de Crăciun, învelit în hârtie festivă, era sub brad, alături de celelalte cadouri puse acolo noaptea pentru Adele şi pentru fraţii şi surorile ei. Adele îmi povestise cum dimineaţa copiii au desfăcut bucuroşi cadourile, sfâşiind hârtia drăguţă, până când ea a ajuns la cadoul special şi misterios pe care îl lăsase ultimul. A sfâşiat ambalajul şi înăuntru a găsit o bucată de cărbune învelită într-o hârtie. Pe hârtie scria: „Pentru Adele, această bucată de cărbune e pentru că ai fost rea”. Şocul resimţit de Adele a fost intens. Mama ei nu le dăduse celorlalţi copii o bucată de cărbune; Adele era singura rea.

E-mailul pe care i-l trimisese lui Vince era unul dintr-o

serie lungă de „incidente de tip bucată de cărbune" din viaţa ei. Când avea şapte ani, mama ei a trimis-o la internat pentru că „eram rea". Îşi amintea de nopţile în care rămânea trează în patul supraetajat de la şcoală alinată de gândul că nici poliţiştii şi pompierii nu dormeau, aşa că nu era complet singură. Fostul ei soţ semăna întrucâtva cu Vince; nu simţise niciodată că o iubeşte, lui nu-i prea plăcea intimitatea şi în cei zece ani de căsnicie se simţise respinsă constant.

Am vorbit despre modul în care simţea în continuare în relaţiile ei de la vârsta adultă faptul că mama ei nu o dorise şi nu o iubise îndeajuns. Simţea asta şi în relaţie cu mine în terapie. încerca din răsputeri să fie o clientă rea: uita de şedinţe, întârzia, chiar a încercat să mă trădeze ducându-se la un alt psihoterapeut, un bărbat, pentru că, după cum mi-a spus, eu o abandonasem când plecasem în vacanţă şi, oricum, voia perspectiva unui bărbat. De fiecare dată i-am arătat ce făcea şi am ajuns să vorbim despre ce credeam eu că se întâmpla de fapt; despre modul în care încerca inconştient să mă facă să joc rolul mamei care o judecă şi o respinge şi care nu prea o doreşte. De fiecare dată când construia şi punea în scenă acest scenariu, eu refuzam să-mi joc rolul. Dar Vince nu ştia ce rol joacă în scenariul dragostei construit de Adele. Cred că era obsedată de el tocmai pentru că îi ignora sentimentele şi o respingea constant, şi refuza să o dorească, aşa cum ea avea senzaţia că mama ei n-o dorise. Vince îi provoca lui Adele acelaşi tip de sentimente intense de iubire pe care i le provocase mama cu atât de mulţi ani în urmă. Cu cât el se baza mai mult pe faptul că ea era oricum acolo şi cu cât se concentra mai mult pe alte femei, cu atât ea era mai convinsă că-l iubea, deoarece pentru Adele, aşa se simţea adevărata iubire.

M-am reîntâlnit cu Adele la nişte ani după ce încheiase terapia cu mine. Primul lucru pe care mi l-a spus a fost că acum terminase cu Vince. A avut o expresie puţin stânjenită şi a adăugat:

— Dar uneori încă îmi vine să conduc noaptea prin faţa casei lui să văd dacă e o lumină la fereastră.

Furia lui Martie: o apărare împotriva intimităţii

Mattie era convinsă nu putea să aibă o relaţie propriu-

zisă; simţea că e aproape intolerabil să lase o altă persoană să se apropie de ea; se simţea în nesiguranţă şi se înfuria tare, şi îl respingea pe celălalt. îşi spunea că face asta din cauză că celălalt nu e suficient de bun. Dar ştia că adevăratul motiv era că se temea de relaţii.

Mattie avea 30 şi ceva de ani şi era scriitoare şi tehnoredactor 5 5 5 freelancer. Era foarte slabă, arăta băieţeşte şi avea părul scurt şi ondulat şi ochii mari, negri, vioi. Avea o inteligenţă sclipitoare şi era profund tulburată. La începutul travaliului nostru am explorat relaţiile ei din copilărie. A spus că mama ei fusese o femeie foarte frumoasă şi mereu deprimată, într-o stare jalnică, având mereu nevoie de ceilalţi. Şi avea pretenţii nesfârşite în privinţa lucrurilor materiale pe care se aştepta să i le ofere tatăl lui Mattie. El era un bărbat auster, critic, distant. Îşi amintea că de cele mai multe ori scăpa de familie fie petrecând multe ore la serviciu, fie închizându-se în birou, înconjurat de cărţi. Îi fusese foarte frică de el în copilărie; chiar şi acum îi era frică de el. Dar îl iubea foarte mult. Ea era sora mijlocie şi toate trei rivalizaseră intens pentru bruma de atenţie a părinţilor. Mattie a ales calea reuşitelor şcolare, dar nu a obţinut niciodată laudele după care tânjea. Îşi amintea intens momentele în care s-a simţit profund rănită şi umilită de critica părinţilor pentru eforturile pe care ea le făcea ca să-i impresioneze. Chiar îşi amintea că îi arătase mamei cu mândrie desenul cu întreaga familie pe care îl făcuse la patru ani. Mama a aruncat desenul la gunoi pentru că ar fi trebuit să-şi facă tema la matematică.

De-a lungul copilăriei, părinţii ei erau mereu într-un război al resentimentelor şi acuzaţiilor, amplificat de faptul că tatăl ei îşi trădase de multe ori soţia. Mattie credea că comportamentul mamei ei îl împinsese pe tată în braţele altor femei. Nu putea înţelege de ce rămăseseră împreună. Şi nu putea înţelege nici de ce ea se simţise întotdeauna obligată să aibă grijă să îndeplinească nevoile nesfârşite ale mamei. I se întâmplase adesea să se simtă foarte furioasă pe mama ei, dar nu îndrăznise niciodată să-şi manifeste furia acasă.

În primele luni de terapie am avut adesea senzaţia că Mattie se folosea de abilităţile ei intelectuale pentru a bloca travaliul nostru. M-am întrebat dacă motivul era parţial

dorinţa de a mă impresiona aşa cum îşi dorea să-şi impresioneze părinţii – învăţase foarte devreme că trebuie să fii sclipitor ca să fii iubit. Dar presupuneam că, în mare, era vorba despre apărarea ei împotriva dezvăluirii în şedinţe a sentimentelor ei intolerabile de vulnerabilitate. A plâns când i-am spus asta. A spus mai târziu că acest moment a fost pentru ea dificil şi înfricoşător; eu încercam să o fac să simtă, iar ea nu voia să simtă; voia să rămână în locul ei de siguranţă, de furie şi de singurătate.

Mattie îşi clivase şi sexualitatea de sentimentele ei. Făcea sex uneori cu un prieten cu care nu exista vreun pericol real de iubire sau intimitate autentică. Uneori se bucura şi de o relaţie sexuală ciudată şi alienată de masturbare reciprocă cu un prieten american când el venea în Marea Britanie. O atrăgea şi o excita erotismul jocurilor lor sexuale, din care lipsea pericolul intimităţii şi îndrăgostirii. Aceste două relaţii sexuale îi satisfăceau întrucâtva nevoile fizice, dar în acelaşi timp era conştientă că din punct de vedere emoţional rămânea singură şi neîmplinită.

Am întrebat-o ce îşi dorea cu adevărat. A plâns o vreme; întrebarea mea atinsese un punct sensibil. În cele din urmă şi-a întors spre mine ochii mari, întunecaţi, trişti; îşi dorea ce îşi doreşte toată lumea: o relaţie împlinită de iubire, să fie un cuplu, să locuiască împreună, poate să se gândească să întemeieze o familie. Nu ştia dacă îşi dorea cu adevărat copii, îi era frică să-şi dorească să aibă copii, îi era frică de responsabilitate, de solicitările copiilor, de a se pierde în copiii ei, de a avea nevoi prea mari şi de a fi pretenţioasă ca mama ei, de a reproduce climatul rece şi tulburător care îi marcase copilăria nefericită. Era conştientă că se folosea de furia şi de inteligenţa ei ca de o fortăreaţă – o modalitate de a se apăra de frica de a se agăţa de ceilalţi şi de a fi vulnerabilă –, dar nu ştia cum să se schimbe.

Dar într-o zi chiar a avut loc o schimbare. S-a dus la o petrecere şi a întâlnit un bărbat de care s-a simţit atrasă şi, spre surprinderea ei, el era disponibil. Îl chema Dominic şi se despărţise de soţia lui. Petrecerea a fost la scurtă vreme după o şedinţă în care am vorbit despre posibilitatea de a încerca să fie în mod activ mai deschisă faţă de oameni şi de a-şi da voie să ajungă să cunoască oamenii în loc să se retragă ca de obicei în carapacea ei ostilă şi defensivă. S-a simţit bine cu Dominic, se plăceau reciproc, s-a simţit excitată, au făcut sex şi relaţia lor a început aproape

imediat.

Acum, în şedinţele noastre vorbeam despre anxietăţile ei legate de faptul de a fi într-o relaţie intimă şi de frica ei de a fi îndrăgostită, pentru că se îndrăgostise de Dominic şi el i-a spus că era îndrăgostit de ea. La început i-a fost greu să creadă; se temea să se îndrăgostească, se temea să nu ajungă să aibă nevoie şi să fie dependentă de Dominic aşa cum mama ei avusese nevoie şi fusese dependentă de tatăl ei. Se temea că el n-ar fi putut să iubească această parte vulnerabilă a ei; era convinsă că trebuie să o ascundă de el cu orice preţ. Singura modalitate sigură de a acţiona era să se agaţe de independenţa ei, să-l ţină la distanţă, să nu se încreadă în dragostea lui. Mai presus de toate se temea că, dacă el ar fi cunoscut- o cu adevărat, ar fi trădat-o şi ar fi abandonat-o aşa cum tatăl ei o trădase pe mama ei. Nu putea să suporte să se gândească la asta; dacă Dom s-ar fi purtat ca tatăl ei, suferinţa ar fi fost intolerabilă.

Dar ce era extraordinar era că s-au hotărât să se mute împreună şi el s-a mutat în apartamentul ei foarte mic. Anxietatea ei a urcat până la cer. Cum putea să-şi păstreze distanţa şi independenţa acum, că locuiau împreună? Putea să aibă încredere în el? S-o fi mutat cu ea pentru că nu-i plăcea să locuiască singur? Erau problematice toate detaliile vieţii împreună cu el: lui îi plăcea să gătească şi să mănânce împreună la masă; ei îi plăcea să ia gustări seara pe canapea în faţa televizorului. Acum se simţea grea, umflată; avea senzaţia că mânca prea mult, ca să-i facă pe plac. Ea lucra de acasă; cum putea să se concentreze la munca ei cu el în apartament? Se simţea invidioasă pe munca lui, ca şi cum munca ei nu ar fl fost atât de importantă. Cum putea să nu-şi piardă identitatea şi să se topească în a lui? O deranjau chiar şi lucruri mărunte, cum ar fl ce le plăcea să facă dimineaţa. Ei îi plăcea să se trezească devreme şi să lucreze; dimineaţa era perioada în care se concentra cel mai bine la scris. Dar el lucra seara la teatru. Îi plăcea să rămână în pat dimineaţa şi să facă sex.

Sexul era bun, a spus ea, de fapt era foarte bun, mai bun decât în orice altă relaţie. Am crezut că era un semn bun. Dar Mattie era îngrijorată chiar şi pentru că îi plăcea cum făceau sex. Avea o tendinţă compulsivă de a cliva o parte din ea însăşi şi de a observa ce se întâmplă, ca şi cum ar fl stat lângă pat privind, ca în scena din filmul *Annie Hall* (1977) în care Annie se împarte în două şi stă pe scaun,

lângă pat, uitându-se la ea însăşi făcând sex cu personajul jucat de Woody Allen. Nu putea să-şi oprească gândurile – precum acela dacă se purta ca un obiect sexual sau ca o păpuşă pentru a-i face pe plac? Sau el voia doar sex, nu o dorea pe ea? Asemenea gânduri nu o deranjaseră în relaţie cu vechiul ei prieten cu care făcuse sex doar pentru a-şi satisface nevoile sexuale şi nici când juca jocuri sexuale cu tipul din America. Deci de ce era diferit să facă sex cu un bărbat pe care îl iubea? Era vorba despre presiune? Solicitările iubirii şi frica de intimitate stăteau în calea plăcerii? Eu ce credeam? Îşi dorea foarte mult să afle.

Credeam că Mattie voia să mă atragă în lumea ei interioară în care încerca la nesfârşit să analizeze toate lucrurile care ar fl putut să nu meargă în relaţie, ca modalitate de a recâştiga ceea ce pentru ea era distanţa sigură, chiar dacă nefericită, de bucuria faptului de a iubi şi de a fl iubită. Provocarea pentru ea era să aibă încredere în simplul fapt că se iubeau unul pe celălalt şi le plăcea să facă sex unul cu celălalt şi să nu mai caute probleme peste tot. Dar Mattie încă nu era pregătită pentru asta. Încă se temea că se va întâmpla inevitabilul; vor deveni ca părinţii ei şi în cele din urmă vor distruge relaţia, aşa cum aceste frici sabotaseră toate relaţiile ei din trecut.

Am petrecut multe luni dedicând şedinţe întregi discuţiilor detaliate despre fricile lui Mattie, pe măsură ce apăreau în relaţie. Cu cât vorbeam mai mult despre frici, cu atât se reduceau şi, treptat, a îndrăznit să creadă că relaţia cu Dom ar putea fl diferită. Deja era diferită, a îndrăznit chiar să creadă că era fericită. Şi nu mai era furioasă pe toţi oamenii cu care se întâlnea. Dar încă era copleşită de sentimente dificile în situaţii sociale şi încerca să le evite. Am început să cred că ar putea ajunge să aibă mai multă încredere în general în relaţiile cu alţi oameni dacă s-ar alătura unui grup de psihoterapie.

Grupul meu de terapie era prea departe de locuinţa lui Mattie, aşa că i-am recomandat un grup pe termen lung coordonat de un coleg apropiat. Eu şi Mattie am început să elaborăm lent şi atent încheierea travaliului nostru. Încheierea terapiei poate aduce un nou val de sentimente dureroase din trecut şi din prezent legate de ataşament, separare, pierdere şi frici de abandon. Dar, la fel ca separarea de un părinte iubitor, deşi încheierea terapiei poate fl tristă şi dureroasă, nu e un abandon. E un nou

început care aduce oportunităţi de dezvoltare personală.

După nişte ani am contactat-o pe Mattie pentru a-i cere permisiunea să includă în carte studiul ei de caz. A răspuns că era bucuroasă ca eu să împărtăşesc travaliul nostru. După ce a citit studiul de caz, a spus că a fost „atât de ciudat să citesc cât de speriată şi închisă eram când ne-am întâlnit... Adesea împărtăşesc cu grupul ce am învătat cu tine. Terapia de grup e incredibil de grea, atât de diferită de terapia individuală, şi uneori e terifiantă. Încep la grup să recunosc frici profunde de relatii şi abandon. Dar ai avut dreptate când mi-ai recomandat asta, deşi uneori am fost atât de supărată încât am vrut să renunt la întâlnirile grupului.

Eu şi Dominic am cumpărat recent un apartament împreună şi neam mutat acum câteva săptămâni. Spun asta ca modalitate de a-ti transmite că suntem în continuare împreună”.

Despre femei, taţi şi iubire interzisă

Atracţi a obi ectelorindisponibile ale dorinţei

Este intensă atracţia secretului, intangibilului şi interdicţiei, mai ales în privinţa dorinţelor sexuale ale femeilor. Ne place să ne imaginăm că îndrăgostirea e pură şi inocentă, că iubirea noastră este neîntinată de copilărie, că bărbatul de care ne-am îndrăgostit cu siguranţă va fi un soţ perfect. Dar, după cum spune Freud, marele distrugător al visurilor:

> Soţul este, ca să spunem aşa, doar un bărbat de substitut, niciodată cel veritabil; primul avânt al capacităţii de iubire a femeii îl primeşte un altul, în cazurile tipice – tată, soţul este cel mult al doilea.
>
> (Freud, 1918)

Freud a spus chiar în eseul „Despre cea mai generală degradare a vieţii erotice” (1912):

> Condiţia interdicţiei din viaţa erotică a femeii poate fi pusă, cred, pe acelaşi plan cu nevoia bărbatului de degradare a obiectului sexual.

Ce sugerează aici este că pentru femei e universală atracţia erotică faţă de obiecte ale dorinţei interzise, secrete şi de neobţinut. (Să nu ne lăsăm distraşi de nevoia bărbaţilor de a-şi înjosi obiectele sexuale. Voi reveni la această temă în Capitolul 7.) Şi să nu lăsăm să ne abată atenţia tendinţa lui Freud de a face afirmaţii întrucâtva grandioase, cum ar fi că ideile lui sunt „universale". În opinia mea, nu pot fi făcute afirmaţii universale în privinţa genurilor şi a diferenţelor dintre ele. Cu toate astea, insighturile lui Freud adesea conţin sâmburi ispititori de adevăr. Dar şi teoria ataşamentului oferă insighturi importante în privinţa atractivităţii obiectelor de

neobtinut ale dorinţei, mai ales în cazul femeilor ai căror
tati le-au 5 5 ' 5
abandonat ori au murit când ele erau mici.

Tatăl romancierei americane Mary Gordon a murit când ea era o fetiţă. Scriitoarea a descris mai târziu efectul pe care l-a avut asupra ei relaţia apropiată cu tatăl:

> Am trăit în inima iubirii unui bărbat pasional. M-a iubit simplu, complet... fără umbră de îndoială, ştiam că mă creşte să nu ajung soţia niciunui bărbat.
>
> (Secunda, 1993)

E tentant să romanţăm această relaţie tată-fiică şi să o considerăm specială şi preţioasă. Dar am văzut cliente ale căror vieţi au fost făcute ţăndări de o astfel de fixaţie oedipiană. Ele chiar cred că nu există bărbat care să-l egaleze pe tatăl iubit. Pare imposibil să-şi permită să iubească un alt bărbat atât de mult cât şi-au iubit tatăl idealizat; inconştient, asta ar însemna să-şi trădeze tatăl. încercările terapeutului de a pune la îndoială idealizarea tatălui şi de a normaliza relaţia pot fi resimţite ca atac asupra nucleului identităţii 5 .L 5 -L 5 lor. însă trebuie să facem asta, pentru a putea ajunge la numeroasele probleme relaţionale care pot apărea ca urmare a unei fixaţii oedipiene.

Conform unui sondaj realizat în 2004 de *Orange Prize for Woman's Fiction*[3], dl. Darcy[4] era personajul de roman cu care majoritatea femeilor ar vrea să meargă la întâlnire. Tot el era şi personajul pe care cele mai multe femei doreau să-l invite la petrecere, în ciuda faptului că era probabil ca dl. Darcy să-şi petreacă seara uitându-se în tavan şi mormăind de plictiseală sau uitându-se urât la ceilalţi invitaţi. O femeie a spus că motivul pentru care consideră că romanul *Mândrie şi prejudecată* i-a schimbat viaţa a fost că „a aprins flacăra dorinţei mele de a citi... ceea ce m-a făcut să ajung în lumea editorială”. Dar apoi a menţionat dezavantajul: „M-a încurajat să mă îndrăgostesc de bărbaţi capricioşi, charismatici, aparent inaccesibili, cu urmări din păcate mai puţin fericite decât pentru eroina lui Jane Austen".

Nu vom şti niciodată dacă mariajul lui Elizabeth Bennet a fost fericit până la adânci bătrâneţi – Austen înfăţişează foarte puţine căsnicii idilice în cărţile ei. Dar această cititoare exprimă perfect problema. începe vorbind despre flăcările dorinţei de a citi, dar curând ajunge la flăcările dorinţei sexuale pentru un bărbat ca dl. Darcy. Să observăm

că a adăugat un ingredient important al puterii lui de atracţie: aparenta sa inaccesibilitate.

Ar putea fl acesta motivul pentru care atât de multe femei moderne sunt obsedate de dl. Darcy? Identiflcându-se cu Elizabeth Bennet, flecare dintre ele poate pune în scenă fantasma oedipiană clasică: ea va fl aleasa care îl va salva din abisurile întunecate ale caracterului său tulburat şi care va elibera pasiunile lui sexuale secrete. Pe scurt, vor fl ca Elizabeth; vor transforma bărbatul capricios, inaccesibil în bărbatul sensibil, iubitor, accesibil, despre care ele ştiu în secret că se află de fapt în spatele aparenţei aspre.

Ce mesaj le transmite bărbaţilor această fixaţie pe dl. Darcy? Pe de o parte, femeile spun că-şi doresc bărbaţi care să fie inteligenţi emoţional, sensibili, flexibili, cărora le place să împartă egal şi alături de care e plăcut să fii. Dar aceleaşi femei sunt date peste cap de un personaj flcţional care este sinteza bărbatului patriarhal. Am putea să dăm din mâini exasperaţi că unele femei nu se-nvaţă minte niciodată. Dar nu cred că ne ajută să judecăm femeile pentru că nutresc în secret dorinţe erotice incorecte în raport cu vremurile actuale şi interzise. Consider că e mai bine să încercăm să înţelegem de unde provin aceste sentimente.

Tânjeam după dragoste când, la 17 ani, am intrat într-o aventură romantică secretă cu un profesor de la şcoala de arte. Era căsătorit şi avea de două ori vârsta mea – un substitut ideal pentru tatăl meu. Dacă intru în rolul de psihoterapeut şi mă uit la mine însămi la acea vârstă, îmi dau seama că am găsit un debuşeu pentru dorinţele mele interzise şi inconştiente. îmi proiectasem idealizarea tatălui asupra profesorului – un bărbat pentru care aveam o mare admiraţie, dar pe care abia dacă îl cunoşteam. în fantasma mea exista chiar şi convingerea că, într-o zi, voi lua locul soţiei lui şi îl voi avea doar pentru mine. De unde suferinţa vinovăţiei pe care am simţit-o, legată de vinovăţia faţă de mama, pe care o iubeam şi totodată o invidiam.

Una dintre numeroasele probleme ale aventurilor amoroase interzise este că nu se dezvoltă decât pe baza unor astfel de proiecţii.

Tocmai faptul că sunt secrete înseamnă că există într-un univers paralel, izolat de realitatea lumii exterioare. Când fantasma se loveşte de realitatea rece şi dură, tinde să se prăbuşească. Eram tânără şi aveam nevoie de ajutor, dar

aveam atâtea probleme din cauza secretelor mele, încât nu aveam nicio modalitate de a cere ajutor. Din fericire, după multe luni de suferinţă provocată de dragostea neîmpărtăşită, m-am folosit de ocazia de a mă muta la altă şcoală de arte şi am lăsat în urmă viaţa mea secretă.

Ellie şi Grupul femeilor care se pierd pe ele însele în dragoste

Zeci de ani mai târziu, la scurtă vreme după ce am încheiat formarea ca psihoterapeut de grup, am avut ideea de a coordona un grup de femei care au un tipar de relaţii nefericite şi autodistructive. Cred că pe undeva pe fundal rămăsese o amintire distantă a aventurii mele secrete şi nefericite şi a nevoii intense de ajutor pe care o aveam pe atunci.

Am decis să promovez grupul drept Grupul femeilor care se pierd pe ele însele în dragoste şi urma să ne întrunim de 12 ori în şedinţe săptămânale. Am pus anunţuri la mai multe aviziere şi le invitam pe femeile interesate de asta să mă contacteze pentru o şedinţă individuală pentru a vorbi despre posibilitatea de a se alătura grupului. Nu ştiam cu cine aveam să iau legătura.

Ellie purta o pereche ciudată de şosete când a venit la şedinţa individuală. Probabil n-aş fi observat, dar la câteva minute după începutul şedinţei s-a holbat la picioarele ei cu o expresie confuză: o şosetă avea dungi roşii, iar cealaltă avea buline albastre.

— Îmi pare rău, nu încerc să arăt ciudat intenţionat, a spus, pur şi simplu n-am găsit o pereche curată cu amândouă şosetele la fel.

A început să chicotească într-un fel contagios.

Ellie avea 29 de ani, dar părea mai degrabă o adolescentă băieţoasă şi veselă. Era şi foarte independentă; se dusese singură în multe locuri îndepărtate de pe glob. Credea că s-ar putea alătura grupului înainte să pornească într-un tur pe jos în Tibet, călătorie pe care plănuia s-o facă mai târziu în acel an.

— Când am văzut prima oară anunţul tău, sintagma „care se pierd pe ele însele în dragoste” mi s-a părut că sună zemos şi jalnic. Nu-mi place deloc să mă gândesc la mine aşa. Dar adevărul e că chiar am o problemă cu relaţiile de

iubire lipsite de speranţă. Şi presupun că aşa mă simt, ca fiind pierdută. Sună groaznic, ştiu, dar de fapt cred că sunt slabă.

— Să călătoreşti singură în jurul lumii nu îmi sună a slăbiciune, am răspuns, decât dacă crezi că fugi de ceva.

— Vrei să zici de bărbaţi? Cât de ridicol e asta? a spus ea şi a izbucnit un moment în râs.

— Nu cred că e ridicol dacă aşa simţi.

— Aşa mă simt în toate relaţiile, ca şi cum aş vrea să fug. O prietenă m-a invitat la cină săptămâna trecută, pentru că voia să întâlnesc un bărbat pe care credea că s-ar putea să-l plac. Am fost atât de speriată, că nu m-am dus.

Îmi plăcea la Ellie umorul ei jucăuş. Dar începeam să-mi dau seama că izbucnirile ei frecvente în râs erau felul în care se apăra de dezvăluirea sentimentelor dureroase. I-am spus că mă gândeam că grupul ar fi o ocazie de a explora de ce îi venea s-o ia la fugă.

— Cred că da. Dar chestia e că nu-mi prea plac grupurile, niciodată nu ştiu ce să spun.

— Poţi să asculţi ce au celelalte de zis. Nu trebuie să te alături decât dacă vrei. Cred că după o vreme s-ar putea să vrei. E o ocazie bună şi să înveţi să vorbeşti despre sentimentele tale.

După încheierea şedinţei n-aveam idee dacă va decide să se alăture grupului. Dar a doua zi mi-a trimis un e-mail în care îmi spunea că îi era în continuare frică de grup, dar hotărâse să încerce, dacă eram de acord.

Şase femei între 29 şi 45 de ani stăteau în cerc şi aşteptau să înceapă prima şedinţă. Ellie era cea mai tânără şi arăta îngrozită. Femeile au început vorbind despre câtă agitaţie le-a provocat perspectiva de a veni la grup pentru a vorbi despre relaţii de dragoste. Curând au început să-şi împărtăşească ezitant poveştile nefericite de dragoste. Cu colţul ochiului am observat că Ellie asculta atentă.

— De ce nu mă îndrăgostesc de bărbaţi drăguţi? s-a întrebat Denise cu un zâmbet trist.

Avea 30 şi ceva de ani şi-şi purta costumul, mai degrabă tern, de avocat.

— Mi-am pus întrebarea asta de sute de ori. Problema e că bărbaţii drăguţi nu mi se par atrăgători. Îi consider slabi.

— Eu sunt atrasă de bărbaţii eleganţi, chipeşi, de tip James Bond, a spus Barbara, o femeie de 40 şi ceva de ani machiată impecabil. Mai întâi crezi că e genul de bărbat

care ar veni după tine pe un vârf de munte în plină furtună. „Doar pentru că doamnei îi place ciocolata!”[5]

Întregul grup a început să râdă. Ea a continuat vorbind despre cum primul ei soţ fusese un misogin violent. Ea scăpase după doi ani nefericiţi doar pentru a se căsători cu soţul ei actual, care era rece şi dominant. Se descria pe ea însăşi ca soţie-trofeu; se aştepta ca ea să vină la întâlnirile informale cu colegii lui, dar acasă o ignora complet. Nu mai făcuseră sex de când se născuse al doilea copil, în urmă cu opt ani. Bănuia că el avea aventuri, aşa că s-a decis să aibă şi ea propriile aventuri:

— Am întâlnit un bărbat minunat pe internet şi m-am îndrăgostit lulea. Sexul era uluitor. Dar când i-am spus că voiam să-l părăsesc pe soţul meu_, pur şi simplu a dispărut. Mi-a trimis un mesaj în care îmi spunea că nu e bun când vine vorba despre angajamente. Asta e motivul pentru care am venit la grup. Nu ştiu ce să fac. El e iubirea vieţii mele. Sunt complet pierdută fără el.

Şi-a îngropat faţa în mâini şi a început să plângă.

Grupul a rămas tăcut. Heather i-a întins cutia de şerveţele:

— Nu doar bărbaţii alfa pot fi violenţi şi dominatori, a spus ea. Era o femeie corpolentă, rotunjoară, de 40 şi un pic de ani. Eu sunt lesbiană şi ştiu că şi femeile pot să fie aşa. M-am simţit atât de traumatizată de comportamentul violent al fostei mele iubite, încât la ani de zile după ce relaţia s-a încheiat eram în continuare îngrozită de relaţii. Acum şase luni m-am îndrăgostit de o femeie drăguţă şi blândă, şi tot sunt îngrozită. De-asta am venit la grup. Nu înţeleg de ce mă simt atât de vulnerabilă şi nesigură când sunt îndrăgostită. E aproape intolerabil. Am obosit să încerc să-i fac tot timpul pe plac, să încerc să fiu cum cred că vrea ea să fiu. Aşa mă simt în toate relaţiile. Aşa mă simt şi aici, în grup.

S-a oprit brusc, ca şi cum spusese prea mult.

— E bine că poţi să vorbeşti aici, în grup, despre cum te simţi, am spus eu încurajatoare. E o parte importantă a terapiei de grup.

— Mă simt ca o impostoare, a spus Ellie încet. Era prima dată când vorbea în grup. Ca şi cum de fapt nu am ce căuta aici. Nu ştiu cum să vorbesc despre relaţii. N-am avut niciodată o relaţie..., adică nu oficial, a adăugat cu un râs

nervos.

— Am impresia că grupul nu ştie la ce te referi când spui „nu oficial", am îndemnat-o.

Ellie a inspirat adânc:

— Problema e că nu am mai spus nimănui asta până acum, în afară de şedinţa individuală.

Vocea îi devenise aproape o şoaptă. A luat un şerveţel din cutia pe care Barbara a pus-o pe măsuţa de cafea şi şi-a suflat tare nasul.

— De fapt, ştiu că trebuie să vă spun. Altfel ar fl stupid să fiu aici.

A inspirat profund şi şi-a aţintit privirea în podea:

— Nu am fost decât cu doi bărbaţi. Primul când aveam 17 ani. El avea 27 şi era căsătorit. A durat cam doi ani. M-a părăsit, pentru că se temea să nu afle soţia lui. Mi-a frânt inima. Apoi, după doi ani, mam îndrăgostit din nou. Şi ăsta era căsătorit şi avea copii.

Mi-a aruncat o privire îngrozită.

— Ştiu că e groaznic. Mă simt vinovată tot timpul. Dar mă văd în continuare cu el. Ne-am despărţit de o grămadă de ori. Adică el se tot desparte de mine. De flecare dată îmi frânge inima. Şi după aia se întoarce din nou şi începem iar. La asta mă refer când zic că nu e „o relaţie propriu-zisă". N-am avut decât relaţii ascunse, de parcă ar fl secrete murdare. Mă simt prost că vă spun despre asta, e ca şi cum laş trăda. Acum nu mă mai văd cu el, dar doar pentru că m-a părăsit din nou. Ştiu că eu sunt cea care ar trebui să pună capăt relaţiei, dar nu pot. Chiar îmi doresc o relaţie adevărată şi, la un moment dat, şi copii. Dar mi-e teamă că e ceva în neregulă cu mine. Sunt condamnată să aleg întotdeauna bărbaţi indisponibili şi sfârşesc rănită şi singură.

S-a străduit să râdă de ea însăşi, dar de data asta nu prea a reuşit. Arăta îngrijorată, vulnerabilă şi învinsă. Îi curgeau lacrimi pe obraji.

— Nu eşti singura, a spus Denise încet. Eu am o istorie întreagă cu bărbaţi căsătoriţi. Nu-ţi spun decât când te-ai îndrăgostit deja de ei şi atunci e prea târziu.

Am întrebat-o pe Ellie dacă avusese senzaţia că trebuia să fi păstrat secretul.

— Da, a spus ea, mi-e teamă că o să fiu judecată, deşi cred că ar trebui să fiu judecată pentru că e atât de greşit.

Celelalte femei din grup au reasigurat-o că nu o judecau,

ci erau îngrijorate pentru că trecuse prin asta singură atât de mult timp fără să spună nimănui. Considerau că era important că reuşise în sfârşit să vorbească despre asta.

Heather a spus că întotdeauna se temuse că va fi judecată.

— Pur şi simplu aşa sunt în relaţii. Îmi pierd complet sentimentul că sunt eu însămi. Am tot timpul senzaţia asta enervantă că nu sunt suficient de bună. Cred că e cumva legat de cum mă făcea tata să mă simt când eram mică. El era un agresor mare, puternic şi dominator şi eram îngrozită de el. Nu voiam decât ca el să mă iubească. Făceam totul pentru a-i fi pe plac, dar nimic nu funcţiona, mă critica încontinuu. Am crescut convinsă că eram complet lipsită de orice valoare. Credeam chiar că a fost vina mea că mama a plecat când aveam zece ani.

Femeile erau absorbite de ce spunea Heather, dar venise momentul ca şedinţa să se încheie. În următoarele săptămâni tema tatălui a reapărut constant.

Denise a povestit cum în copilărie îl iubise cu disperare pe tatăl ei.

— Îmi amintesc cum venea acasă şi intra în grabă, mă lua pe sus cu mâinile lui mari şi păroase şi îmi spunea cât de mult o adoră pe fetiţa lui cu ochi căprui.

Am observat că toate femeile din grup se uitau la Denise. În acel moment, deşi era îmbrăcată tot în uniforma ei ternă de avocat, părea să se fi transformat în copila fericită cu ochi căprui.

A continuat vorbind despre faptul că, şi înainte ca tatăl ei să se despartă oficial de mama ei, venirile şi plecările lui fuseseră întotdeauna imprevizibile şi neexplicate, ceea ce o lăsa într-o stare permanentă de dor.

A ieşit la iveală că Ellie, Heather şi Denise avuseseră tati care le-au abandonat mamele când erau mici. Ellie, care începea să fie puţin mai volubilă, i-a împărtăşit grupului despre cum, când ea avea şapte ani, tatăl dispăruse într-o zi fără niciun semn:

— Credeam că s-a terminat lumea. Credeam că a murit! N-aveam bani, trebuia să ne mutăm în altă casă şi eu trebuia să mă duc la altă şcoală. Şi apoi, într-o zi, tata a apărut din nou din senin. Am aflat mai târziu că fugise cu secretara, dar relaţia n-a mers, aşa că s-a întors acasă. Aşa a fost de atunci încolo. Ne părăsea şi apoi se întorcea şi ne părăsea din nou. Mama îl primea înapoi de fiecare dată. Acum îmi pare rău pentru ea, dar ţin minte că atunci

credeam că tata pleacă din cauza mamei. Credeam că mama nu ştia să-l iubească bine. Acum asta pare destul de nedrept faţă de mama.

S-a uitat la Denise şi a spus cu un râs ironic:

— Îl adoram pe tata. Şi încă îl ador, chiar dacă e un adulterin compulsiv şi un beţiv.

Grupul a căzut într-o tăcere plină de gânduri.

— Tocmai mi-am dat seama că majoritatea partenerilor mei au fost ca tata, a spus Denise, arătoşi, fermecători, amuzanţi, puţin sălbatici, sufletul petrecerii, afemeiaţi compulsivi. Mă dă pe spate aspectul fermecător, amuzant, şi apoi mă trezesc vraişte, rănită, minţită, trădată şi singură din nou. Erau mult mai în vârstă decât mine şi căsătoriţi.

A căzut un moment pe gânduri şi apoi a adăugat furioasă:

— Sunt exact ca mama. Stau acasă tristă şi aştept la nesfârşit să se întoarcă. E ca şi cum repet ce i s-a întâmplat ei, doar că, în loc să fiu soţia, sunt mai degrabă una dintre amantele lui.

— Ambii bărbaţi de care m-am îndrăgostit chiar şi arătau ca tata! a exclamat Ellie. Nu-mi vine să cred că n-am văzut asta până acum. Asta înseamnă că nu erau aşa cum credeam eu că sunt? N-am făcut decât să-l proiectez pe tata asupra lor?

Mă gândeam că asemănarea cea mai izbitoare cu experienţa pe care o avuseseră în copilărie cu tatăl lor era roller-coasterul emoţional haotic prin care treceau cu iubiţii lor sau, în cazul lui Heather, cu iubitele ei. Ellie a rezumat perfect. A spus că, pentru ea, asemănarea consta în dor. În copilărie îi era dor ca tatăl ei să se întoarcă acasă după ce el îşi abandonase familia, când ea avea şapte ani. Semăna cu disperarea şi dorul, şi lipsa de speranţă pe care le simţea de fiecare dată când îl aştepta pe iubitul ei, semăna cu iubirea şi bucuria copleşitoare pe care le simţea când el chiar venea, şi semăna cu sentimentul oribil de a fi abandonată de fiecare dată când el pleca şi se întorcea la soţia lui:

— Chiar şi sentimentul ăsta că, dacă las un bărbat să se apropie prea mult, o să fugă de mine. Asta e exact aşa cum mi-era teamă că tata o să fugă iar de noi.

Heather a spus că ştia bine cum e. Întotdeauna îi fusese teamă că iubitele ei o vor părăsi. Prietena ei actuală era atât de drăguţă şi de bună şi îi oferea constant reasigurări că o iubea, dar tot nu putea crede că nu o va părăsi.

Barbara vedea asemănări între modul în care o făcuseră să se simtă şi tatăl ei, şi ambii ei soţi. Când era mică, îi fusese foarte frică de tatăl ei. El era medic şef de secţie, iar pacienţii îl tratau ca pe Dumnezeu, dar acasă era rece, insensibil, critic şi violent cu ea şi cu mama ei:

— Până şi iubirea vieţii mele (aşa se referea la iubitul ei care tocmai o părăsise) era cumva distant, departe, inabordabil. Tot timpul am avut senzaţia că trebuia să-l salvez de ceva foarte întunecat din interiorul lui. Dar niciodată nu l-am înţeles. Cred că aşa simţeam faţă de tata când eram mică, tânjeam după ceva de la el ce nu puteam avea. Iubire şi afecţiune cred. Deşi tot nu pot să-mi dau seama de ce; când mă gândesc la tata acum, îl văd ca pe un agresor josnic şi arogant.

Tatăl lui Heather o terorizase şi o înfricoşase când era mică. Dar, cu toate astea, ea tânjise ca el să o iubească. De-ar fi putut doar să-i fie pe plac, să fie suficient de bună, suficient de grijulie, dacă n-ar fi făcut niciodată nicio greşeală, poate ar fi iubit-o. Aşa se simţea acum în relaţie cu iubita ei şi era intolerabilă presiunea de a încerca să fie perfectă tot timpul.

A fost şocant pentru femeile din grup să vadă asemănările dintre relaţiile lor de iubire de la vârsta adultă şi dinamicile emoţionale pe care le resimţiseră în copilărie în relaţie cu părinţii lor. Discursul a devenit fatalist; erau condamnate să repete tiparele din relaţiile lor, ar fi putut fi măcar posibil să se schimbe?

Denise era tulburată. A vorbit despre cât de rău o tratase tatăl pe mama ei şi cât de rău o tratase bunicul pe bunica ei şi acum acelaşi lucru se întâmpla în relaţia cu prietenul ei. Nu era niciodată interesat când ea încerca să-i vorbească despre cum se simţea sau despre care erau nevoile ei. Pur şi simplu punea problemele ei pe seama faptului că era femeie şi îi spunea să-i vină mintea la cap, ca şi cum sentimentele ei n-aveau nicio legătură cu el. Îi spusese că n-o iubea. Deci de ce îi spăla rufele şi avea grijă de el când soţia îl dădea afară? Ce făcea ea? Încerca să-l facă să aibă nevoie de ea, astfel încât el să se tot întoarcă? Era asta iubire? De ce nu putea pur şi simplu să-i întoarcă spatele şi să plece?

La şedinţa din săptămâna următoare, Denise a spus că încheiase relaţia. Grupul a susţinut-o. Dar în timp ce vorbea am avut senzaţia intensă că dădea cumva vina pe mine şi pe

grup pentru că o făcuserăm să scape de el. La ce bun era grupul dacă o făcea să treacă prin toată suferinţa asta? Poate renunţase la o relaţie care o făcea nefericită, dar măcar fuseseră şi momente bune.

Heather i-a spus că o admira pentru că găsise curajul de a încheia. Ea întotdeauna fusese îngrozită de încheierea relaţiilor, încă de la început încerca să găsească modalităţi de a se apăra de durerea sfârşitului. Crede că ăsta e motivul pentru care îi e atât de greu să fie ea însăşi în relaţii. Se temea că ar fi respinsă dacă s-ar arăta aşa cum este cu adevărat.

Ellie a spus că şi ea se temea să se arate aşa cum e, aşa că mai bine nu riscă. Credea că, dacă ei ar fi văzut-o aşa cum e cu adevărat, tot ce ar fi văzut ar fi fost o vraişte emoţională sau un copil. Uneori credea că soluţia e să nu aibă nicio relaţie. Se pierdea complet pe ea însăşi în relaţii. Pur şi simplu era prea speriată de tot. Dar apoi ajungea să se teamă că nu va mai fi capabilă să aibă relaţii. A încercat să râdă de capcana în care era prinsă, dar a început să plângă.

M-am întrebat ce anume era acest „sine adevărat” care trebuia ascuns şi ţinut secret? Partea rănită şi furioasă trebuia să rămână secretă?

Heather a spus că în cazul ei era vorba despre frica de a fi văzută ca lipsită de valoare, pentru că ştia că de fapt n-avea nicio valoare. Întotdeauna se simţise fără nicio valoare în ochii tatălui ei. Dar ştia şi
’ ’ ’ că era foarte, foarte furioasă pe el. Ii era frică de propria furie. Nu ştia ce să facă cu ea, aşa că o ţinea înăuntru, în braţe şi în piept, o înghiţea. Tulburarea ei alimentară o făcea să înghită totul, tot timpul, în încercarea de a-şi ţine emoţiile înăuntru. Acum plângea.

Am văzut că şi Denise plângea. Am întrebat-o ce simte. A spus că niciodată nu avusese senzaţia că ar fi ceva de capul ei. Se simţea incredibil de nefericită pentru că încheiase relaţia cu prietenul ei. Se simţea şi foarte furioasă pe mine. Nu a simţit că am auzit-o, ci a avut senzaţia că o resping. Am spus că îmi părea rău că se simte aşa. Dar m-am întrebat şi dacă se mai simţise aşa altă dată – neauzită, respinsă. A spus că s-a simţit aşa tot timpul cu mama ei. A întins mâna după şerveţele şi a descoperit că cutia era goală. M-am simţit ca o mamă insuficient de bună pentru că adusesem o cutie de şerveţele aproape goală.

După şedinţă am avut senzaţia că am greşit. În grup plutea tot timpul sentimentul de bunătate insuficientă, de

iubire neacordată pentru că e nemeritată. Şi eu am simţit că mă apasă. Eram mama dezamăgitoare, insuficient de bună din grup. Eram îngrijorată în privinţa realizărilor posibile în 12 săptămâni, mă întrebam dacă aşteptările lor erau prea mari, poate că în cele din urmă vor fi dezamăgite de grup şi de mine. Am discutat aceste sentimente cu supervizoarea mea. (În limbajul psihoterapiei, un supervizor este un coleg apropiat cu care pot fi împărtăşite fără încălcarea confidenţialităţii sentimentele complexe şi dificile care apar adesea în terapie). A spus că nu era surprinsă. Preluam proiecţii negative intense în rolul meu de figură parentală dintr-un grup de femei care fuseseră dezamăgite, criticate şi abuzate de taţii lor nedemni de încredere. Au dat vina şi pe mamele lor pentru că au îndepărtat tatăl sau nu le-au protejat. Nu e de mirare că mă simţeam ca o altă mamă insuficient de bună. Multe dintre ele s-au plâns la începutul şedinţelor că erau deprimate. Acum intrau în contact cu furia lor. Asta era în regulă. Era bine să îşi poată exprima sentimentele de furie faţă de mine în grupul în care puteau fi auzite şi conţinute.

Întâlnirile de grup urmau să se încheie după câteva şedinţe. Era din ce în ce mai presantă discuţia despre ce înseamnă schimbarea. În acelaşi timp, în grup plutea şi frica de încheieri şi de pierdere. Mi-am dat seama că grupul în sine devenise un fel de relaţie de iubire; începuse plin de speranţă, dar speranţa fusese urmată curând de frica de dezamăgire şi de frica şi mai rea că se va termina. Cum poţi să exprimi ce simţi cu adevărat într-o relaţie sau în grup, cum poţi să-ţi expui sinele adevărat dacă eşti tulburat de toate aceste sentimente intense, doar pentru a rămâne din nou singur? Pe de altă parte, dacă vrei să te schimbi – ceea ce întotdeauna e dificil –, cum te poţi schimba fără să rişti să-ţi exprimi sinele adevărat?

Heather începuse deja să schimbe vechiul de tipar de a se îndrăgosti de femei care o răneau. Dar acum era îndrăgostită de o femeie care era bună cu ea şi care o iubea şi îi era în continuare greu să primească iubirea ei şi chiar şi mai dificil era să accepte ideea că merită să fie iubită. Celelalte femei au insistat imediat că Heather chiar merita să fie iubită. Toate o iubeau. Dar înţelegeau la ce se referea Heather. Şi pentru ele era aproape imposibil să creadă că meritau să fie iubite.

Barbara a spus că se gândise mult la tatăl ei şi la cât de

teamă i-a fost că s-ar putea să-i semene. Îi era frică să fie judecată şi evaluată, dar şi ea făcea asta: îi judeca şi îi evalua pe ceilalţi tot timpul. Iar uneori era foarte furioasă, la fel ca el. Vorbea din ce în ce mai încet, până a ajuns să şoptească:

— L-am lovit pe iubirea vieţii mele. Am făcut o criză de furie şi lam lovit. Îmi dau seama acum că asta l-a făcut să se îndepărteze. Mie atât de ruşine.

În penultima şedinţă Heather a anunţat că era furioasă pe mine pentru că puneam capăt întâlnirilor:

— Tot mă simt vulnerabilă tot timpul. Tot mi-e al naibii de greu să fiu într-o relaţie. Tot mi-e frică că o să se termine. Urăsc sfârşiturile.

Celelalte femei au fost de acord. Considerau că grupul le ajutase şi se înţelegeau mult mai bine pe ele însele. Dar acum, că erau ataşate de grup, nu voiau să se încheie. Se uitau la mine acuzator. Am explicat că a fost iniţiat ca grup cu întâlniri limitate în timp, centrat pe înţelegerea relaţiilor de dragoste. Am fost de acord că au depus eforturi serioase şi au lucrat bine în cadrul grupului. Dar credeam că ar avea mai mult de câştigat dacă ar continua terapia cu un grup de psihoterapie pe termen lung în care se discutau diferite probleme şi în care erau şi bărbaţi. Heather şi Ellie au declarat imediat că nu s-ar 5 5 5 alătura niciodată unui grup din care fac parte şi bărbaţi.

După 12 şedinţe întâlnirile grupului chiar au luat sfârşit, cu lacrimi şi îmbrăţişări, şi reproşuri adresate mie. Heather şi Denise au ales să 5 9 9'919 9 continue cu terapie individuală. După aproximativ un an, după excursia în Tibet, Ellie a revenit. Încă avea probleme cu relaţiile, considera că avea nevoie în continuare de ajutor. Am riscat din nou sugestia de a se alătura grupului cu întâlniri pe termen lung pe care îl coordonam.

— Nu cred că aş putea să vorbesc sincer dacă sunt şi bărbaţi acolo. Aş fi prea complexată, prea îngrijorată de ce cred ei despre mine.

— Cred că un grup mixt ar fi o modalitate bună de a ajunge să fii mai încrezătoare în interacţiunea cu bărbaţi. Ce ar fi să te gândeşti la asta şi mă anunţi ce-ai hotărât?

Ellie s-a alăturat grupului şi, după o vreme, frica ei de bărbaţi a început să se atenueze. În cele din urmă a început chiar să spună în glumă că grupul era „o relaţie potrivită cu un bărbat drăguţ”.

După încheierea terapiei am primit un e-mail de la ea în care îmi spunea că tocmai născuse o fetiţă: „Mă simt pentru

prima dată susţinută şi în siguranţă. Şi nu cred că el [partenerul meu] o să fugă de mine! Fiecare dintre noi îşi doreşte să-l facă pe celălalt fericit şi pentru prima oară pot spune te iubesc, fără ca asta să fie o încercare disperată de a face pe cineva să nu mă părăsească. Consider că timpul şi eforturile pe care le-am făcut în grupuri m-au ajutat să îmi permit să mă apropii de cineva şi să-mi arăt partea mai vulnerabilă şi sper că lucrurile vor continua să meargă bine".

[3] Premiu literar prestigios acordat autoarelor în Marea Britanie. *(N. t.)*

[4] Unul dintre personajele principale ale romanului *Mândrie şi prejudecată,* de Jane Austen, descris ca un bărbat distant şi arogant, care stârneşte totuşi pasiunea lui Elizabeth Bennet, eroina romanului, o tânără inteligentă şi spirituală, care în cele din urmă se va mărita cu el. (*N r.*)

[5] Slogan publicitar al ciocolatei Milk Tray, a cărei campanie de promovare în Marea Britanie între 1968 şi 2000 era reprezentată de aventurile unui bărbat arătos care trecea imperturbabil prin pericole – e.g. se lupta cu rechini, înfrunta furtuni şi avalanşe – pentru a-i aduce ciocolata unei doamne faţă de care simţea o iubire cavalerească. (*N t.*)

Iubirea tandră şi dorinţa sexuală durabilă Le putem avea pe amândouă?

Monogamia: dacă pot şoriceii-de-câmp, noi de ce nu putem?

Freud considera că există un clivaj fundamental în „sfera iubirii” între iubirea tandră şi dorinţa sexuală. A ajuns la concluzia întrucâtva posomorâtă:

> [...] nu este în general posibil un acord între pretenţiile pulsiunii sexuale şi cerinţele sexuale [...] insatisfacţia culturală este consecinţa necesară a anumitor caracteristici pe care pulsiunea sexuală le-a căpătat sub presiunea culturii.
>
> (Freud, 1912)

Cred că excepţie face îndrăgostirea, adică tocmai momentul în care simţim fuzionarea intensă a sentimentelor profunde de iubire şi a dorinţei sexuale copleşitoare. Aceasta ar putea fi definiţia iubirii romantice. Însă apare o problemă; vrem şi ne aşteptăm ca sentimentul îndrăgostirii, cu întreaga sa pasiune sexuală, să dureze veşnic. Din păcate, relaţiile tind să se transforme în ceea ce consilierii de cuplu numesc „dragoste confortabilă". Dar, pentru unele cupluri, diminuarea dorinţei sexuale faţă de partener cu siguranţă nu este confortabilă. Reducerea intensităţii experienţei sexuale sau chiar dispariţia totală a dorinţei sexuale pentru partener poate provoca anxietate, depresie, disperare sau apelarea la o alternativă, adică la împlinirea dorinţei sexuale în altă parte.

Freud nu a fost singurul care considera că în inima relaţiilor noastre sexuale se găseşte o contradicţie ireconciliabilă. Peter Fonagy, psihanalist şi susţinător important al teoriei ataşamentului, a ajuns la o concluzie similară:

> Faptul cert că există sex fără ataşament, iar căsătoriile lipsite de sex reprezintă poate cele mai multe parteneriate de acest fel

demonstrează dincolo de orice îndoială că aceste sisteme [iubirea tandră şi dorinţa sexuală] sunt separate şi îmbinate foarte vag.

(Fonagy, 2001)

După cum am văzut, sistemul nostru de ataşament de la vârsta adultă îşi are rădăcinile în nevoia de a avea o bază de siguranţă şi afecţiunea, familiaritatea şi consecvenţa unui partener stabil. Aceasta este o extensie a iubirii şi stabilităţii de care aveam nevoie în copilărie de la părinţii noştri sau de la persoanele care ne îngrijieau. Prin opoziţie, sistemul sexual găseşte favorabile entuziasmul, noutatea, stimularea constantă sau orice poate vitaliza sentimentele noastre sexuale. Deşi calitatea ataşamentului faţă de partenerul familiar şi de baza noastră de siguranţă este ceea ce menţine multe cupluri laolaltă, dezavantajul este că aceeaşi familiaritate şi predictibilitate poate şi să reducă dorinţa sexuală. Unul dintre motivele pe care respondenţii la chestionarul lui Kinsey despre istoricul sexual l-au invocat cel mai frecvent a fost pur şi simplu dorinţa de variaţie. Unul dintre marile obstacole în calea variaţiei este convingerea comună că mariajul înseamnă monogamie pe viaţă.

Nu sunt convinsă de utilitatea raportării la alte specii ca modalitate de a înţelege comportamentul oamenilor moderni. Însă se pare că doar 3% dintre mamifere sunt monogame în mod natural. Şoarecii- de-câmp sunt mamiferele cel mai des invocate ca exemplu. Dr. Larry Young, specialist american în neuroştiinţe de la Yerkes National Primate Research Center din Atlanta, a realizat o cercetare amplă asupra legăturilor sociale ale şoarecilor-de-câmp. A afirmat că formează cupluri perfecte: îşi găsesc parteneri pe viaţă, participă în mod egal la îngrijirea puilor şi chiar împart responsabilităţile de construire a vizuinii! Există o „substanţă a monogamiei” numită vasopresină; când şoarecii-de-câmp secretă această substanţă magică în starea feerică de după ce-şi vor fi pierdut virginitatea, micile creaturi pufoase creează o legătură pe viaţă. Dar Young a adăugat o informaţie adesea trecută cu vederea; dacă un mascul se plimbă singur pe câmp şi dă de o femelă gata să se împerecheze, el poate, nestingherit, să se împerecheze cu ea. Ce e important, ne spune Young, este că şoricelul se întoarce întotdeauna la partenera cu care a creat o legătură. Nu ne spune ce căuta femela singură pe

câmp când ar fi trebuit, desigur, să fie în siguranţă acasă, dar se pare că Young a extins definiţia monogamiei pentru a include măcar abaterile ocazionale ale masculilor!

Mulţi oameni au o tendinţă mai redusă de a face compromisuri când vine vorba despre sensul monogamiei. Pentru ei, dacă două persoane fac o înţelegere verbală sau un contract care stabileşte că „acum eşti iubita mea sau iubitul meu, partenerul oficial, soţul sau soţia, de acum înainte nu mai ai voie să faci sex cu nimeni altcineva atâta timp cât durează relaţia noastră sau până când moartea ne desparte". Un flirt întâmplător când te plimbi singur pe câmp e strict interzis. Acesta este probabil cel mai încălcat contract din istoria umană, dar tot ne agăţăm de el ca fiind un criteriu esenţial pentru siguranţă şi fericire în relaţiile noastre de dragoste.

E imposibil să supraestimăm problemele pe care şi le fac oamenii din această cauză. Autorii cărţii *The State of Affairs* (2004) citează un număr impresionant de studii asupra atitudinilor sociale realizate în ultimii zeci de ani. Una dintre descoperirile care ilustrează imensa confuzie din această sferă a fost că majoritatea bărbaţilor şi femeilor, aproximativ 80%, spun că sexul extramarital este întotdeauna sau de cele mai multe ori greşit, însă mulţi – chiar majoritatea – recunosc că au avut cel puţin o aventură. Nu e greu să ne imaginăm vinovăţia şi ruşinea ascunse în spatele rezultatelor acestui studiu. Într-o altă anchetă, respondenţii au fost întrebaţi dacă erau de acord sau nu cu afirmaţiile (a) camaraderia şi afecţiunea sunt mai importante decât sexul într-o căsnicie sau într-o relaţie şi (b) sexul este aspectul cel mai important al oricărei căsnicii sau relaţii. Peste 67% dintre bărbaţi şi femei au fost de acord că afecţiunea şi camaraderia sunt mai importante şi doar 17% au spus că sexul e mai important. Dar, după cum subliniază autorii, „mulţi oameni practică nonmonogamia în secret şi se simt ruşinaţi, în acelaşi timp considerând monogamia morală".

Cu alte cuvinte, puţini oameni trec prin viaţă fără să se trezească la un moment dat în cleştii problemei profund tulburătoare a infidelităţii, indiferent dacă în reveriile lor, în suspiciuni întunecate sau, cazul cel mai dificil dintre toate, în realitatea relaţiilor lor. Pentru mulţi oameni este foarte dureros să afle că partenerul în care aveau încredere le-a fost necredincios. Suferinţa şi angoasa sunt acute; e ca şi

cum întreaga lor lume s-ar prăbuşi. Experienţa trădării dezlănţuie cele mai intense emoţii: nelinişte, frică, furie, gelozie şi, pentru unii oameni, gânduri obsesive de pedeapsă şi răzbunare.

Şi mulţi dintre partenerii care calcă strâmb trec prin suferinţă emoţională: vinovăţie agonizantă, frica de a-l fl rănit pe celălalt şi familia şi panică la gândul de a-şi pierde căminul dacă i-ar spune partenerului adevărul. Acesta e motivul pentru care mulţi oameni aleg să păstreze secretul şi să mintă ca modalitate de a-şi păstra căsnicia sau angajamentul relaţional, în acelaşi timp urmându-şi dorinţele sexuale nestăpânite. Dar preţul secretelor şi al minciunilor, pe lângă vinovăţie şi ruşine, este frica groaznică de a fl descoperit. Şi nu e doar teama că ar afla partenerul: frica de a fl judecat şi făcut de ruşine se extinde şi în sfera familiei şi a relaţiilor de prietenie, iar în cazul figurilor publice reputaţia le este în pericol.

Pe scurt, e o treabă tare complicată. De oricare parte ai fl când înţelegerea cade sau contractul e încălcat, că eşti victima unei trădări sau tu eşti cel care trădează, eşti copleşit de sentimente atât de intense şi de primitive, încât e aproape imposibil să gândeşti clar. Dar nicicând nu e mai important să gândeşti clar decât în situaţia în care e în joc viitorul tău şi viitorul partenerului şi al copiilor voştri.

Ce mă uimeşte la această dihotomie – pe de o parte, afecţiunea confortabilă şi o dorinţă sexuală diminuată şi, pe de altă parte, redeşteptarea pasională a dorinţei sexuale – este că, pentru mulţi dintre noi, e imposibil să o alegem pe una în defavoarea celeilalte. Cei mai mulţi ne dorim să avem relaţii iubitoare, afectuoase *şi* pasiune şi împlinire sexuală cu acelaşi partener, într-o relaţie stabilă, pe termen lung. Nu susţin în niciun caz că această aspiraţie ar fl imposibil de atins. Există cupluri în care partenerii rămân loiali şi simt împlinire sexuală pe întreaga durată a relaţiei lor îndelungate. Dar există şi multe cupluri care nu reuşesc.

Unii parteneri se confruntă cu durerea, cu suferinţa şi minciunile în terapia de cuplu. Ajung să vadă infidelitatea care i-a adus la terapie ca simptom al problemelor pe care nu au reuşit să le rezolve în relaţie. Când au încetat să se mai asculte unul pe celălalt? Când au preluat controlul solicitările jobului şi nevoile copiilor? Cum rămâne cu resentimentele mocnite pe care le-au vârât sub preş? Cum au ajuns să tot amâne să facă sex sau să nu mai apuce

niciodată? În loc să vadă infidelitatea ca motiv de despărţire, înţeleg că e un semnal că a sosit momentul să-şi resuscite şi să-şi revitalizeze angajamentul unuia faţă de celălalt.

Există şi cupluri care hotărăsc că, în cazul lor, monogamia în sine este problema. Se cunosc şi se iubesc, preţuiesc angajamentul pe care îl au, dar îşi şi doresc sau au nevoie, dintr-un motiv sau altul, de libertatea de a avea relaţii sexuale cu alţi oameni. Dar nu vor ca relaţia lor să fie contaminată de secrete şi minciuni. Aceste cupluri aleg să o ia pe calea nonmonogamiei recunoscute şi acceptate. Pentru unele cupluri, această decizie este impusă de necesitate. Se poate ca unul dintre parteneri să nu mai vrea contacte sexuale şi să n-aibă nicio problemă dacă celălalt îşi găseşte împlinirea sexuală în altă parte. Sau unul dintre ei poate avea o boală îndelungată ori o dizabilitate care îi afectează sexualitatea şi nu vrea ca partenerul să fie privat de împlinirea sexuală. Sau unul e bisexual ori îşi doreşte să-şi exploreze tendinţele sexuale diferite de cele ale partenerului. Sau cuplul decide că nonmonogamia e preferabilă distrugerii căminului sau suferinţei copiilor. Unele cupluri decid, pur şi simplu, că nu cred în monogamie.

Cred că, pentru ca nonmonogamia să funcţioneze, sinceritatea este esenţială. E important şi ca amândoi să se pună de acord în privinţa anumitor limite. De exemplu, unele cupluri stabilesc că relaţiile sexuale cu alţi parteneri nu au loc acasă. Altele decid să încerce să-şi împărtăşească experienţele nonmonogame participând la evenimente de schimburi de parteneri sau invitând o a treia persoană la o partidă de sex în trei pentru a-şi revitaliza împreună entuziasmul sexual. Majoritatea cuplurilor care optează pentru nonmonogamie spun că relaţiile sexuale cu alţii trebuie să aibă un scop exclusiv sexual, fără implicare emoţională. Cred că e dificilă interzicerea emoţiilor, cum ar fi îndrăgostirea de altcineva, iar pentru unii oameni pur şi simplu nu funcţionează. În orice caz, partenerii trebuie să se cunoască foarte bine dacă optează pentru nonmonogamie. Dacă e o stratagemă prin care unul dintre parteneri scapă de vină şi poate să zburde în timp ce celălalt se simte din ce în ce mai singur, neglijat şi nefericit, sau dacă oricare dintre ei are tendinţa de a fi gelos, un acord de nonmonogamie ar fi doar o modalitate de a evita

despărţirea inevitabilă.

Pe scurt, nu cred că există răspunsuri simple, corecte sau greşite când ne confruntăm cu problema monogamiei şi cu infidelitatea şi trădarea. Modul în care se desfăşoară lucrurile depinde de oamenii implicaţi, de circumstanţele lor specifice, de dispoziţiile lor psihice şi de etapa de viaţă la care au ajuns. Dar ştiu că discuţia cu un psihoterapeut, consilier sau terapeut de cuplu într-un spaţiu sigur, confidenţial ne poate ajuta să înţelegem ce se întâmplă cu noi, să gestionăm emoţiile intense care ne acaparează în astfel de situaţii şi să aflăm de ce par imposibil de rezolvat. Terapia ne poate ajuta şi să perlaborăm numeroasele dileme şi alegeri cu care ne confruntăm şi ne poate ajuta să găsim o cale pe care să putem înainta.

Îndrăgostirea foarte tulburătoare a lui Douglas

Douglas, un scoţian înalt, chelios, puţin supraponderal, era arhitect şi avea aproape 50 de ani. În ciuda încercărilor lui de a arăta elegant în costumul lui scump şi cu ochelarii de designer, reuşea mereu să pară cumva neîngrijit, ca şi cum ar fi fost într-o luptă nesfârşită de a dresa o parte din el care ameninţa să-şi piardă controlul. S-a dovedit că această luptă era şi o modalitate de a spune de ce m-a contactat.

A venit cu o listă de motive pentru care voia terapie. În capul listei erau anxietatea, problemele de somn şi o depresie incipientă. Avusese în trecut un episod depresiv, înainte de a o întâlni pe partenera lui, Sarah, şi se temea să nu se întâmple din nou. În al doilea rând, avea senzaţia că e ceva în neregulă cu viaţa lui; nu îşi îndeplinea potenţialul, deşi firma lui de arhitectură mergea bine. Al treilea motiv era mama lui: nu era sigur de ce ea era pe listă, dar, de câţiva ani, de când murise tatăl său, ea vorbea tot timpul despre moarte. Douglas nu ştia de ce; medicul nu părea să creadă că era ceva în neregulă cu ea. Dar era supărător. În al patrulea rând, în

ultimul an fusese profund tulburat de faptul că se îndrăgostise de o femeie, Juliet. Al cincilea motiv – uitase care era al cincilea – a, da, voia să fie mai dur. Dintotdeauna îşi dorea să fie mai dur.

L-am întrebat la ce se referea când spunea „mai dur”.

Presupunea că însemna să nu mai fie atât de dispus să le facă celorlalţi pe plac, să semene mai mult cu fratele lui mai mare. Fratele lui fusese mereu preferatul mamei, cel sclipitor, băiatul de aur care nu putea să greşească în ochii mamei. Fratele lui îl terorizase în copilărie. Douglas avea senzaţia şi că era o dezamăgire pentru tatăl lui. Era clovnul familiei, leneşul, copilul care nu era suficient de bun. Avea şi surori mai mici şi se întreba dacă motivul pentru senzaţia că nu e suficient de bun nu era cauzat în parte de faptul că nu reuşise niciodată să primească suficientă atenţie.

L-am întrebat despre Juliet, obiectul îndrăgostirii tulburătoare. A spus că era designer de interior, avea 40 şi ceva de ani şi uneori lucra cu ea. A descris-o ca total opusă partenerei lui, Sarah. Juliet, a spus el, era fascinantă, misterioasă şi fermecătoare. Sarah, o avocată ocupată, era pragmatică, directă, raţională, o însoţitoare minunată şi o mamă excelentă pentru gemenii lor – un băiat şi o fată – care acum erau la facultate. S-a oprit un moment şi a inspirat profund. Sarah ştia că are o prietenă la serviciu pe care o cheamă Juliet, a continuat el, întotdeauna vorbeau despre tot ce se întâmpla în vieţile lor. Dar nu-i spusese că se îndrăgostise. Nu o minţise niciodată pe Sarah. Pur şi simplu nu i-a spus ce nu trebuia să ştie. Oricum nu era nimic de spus, nu făcuse sex cu Juliet – decât în imaginaţia lui. Nici măcar nu s-au sărutat, nu în sensul romantic; o îmbrăţişa când se întâlneau şi o pupa pe obraji, nimic mai mult. Juliet flirta într-un mod scandalos şi îi plăcea să fie înconjurată de bărbaţi care o adorau. Atât era el pentru Juliet, era sigur, doar un alt bărbat care o adoră şi care tânjeşte după ea. Dar mirosul parfumului ei şi atingerea uşoară a buzelor ei pe obraz erau ameţitoare. De fiecare când o vedea, nu se putea gândi decât cum să facă să se întâlnească din nou. Mi-a aruncat o privire lipsită de speranţă şi mi-a spus cu un rânjet băieţesc:

— Juliet e ca zeiţa hollywoodiană arhetipală, minunată şi inaccesibilă. Ştiu asta, dar nu pot să mă opresc să nu mă gândesc la ea tot timpul.

Am avut senzaţia că Douglas mi-ar fi povestit bucuros tot restul terapiei cât de îndrăgostit era de Juliet, dar voiam să aflu mai multe despre relaţia lui cu Sarah. A rămas tăcut un minut. Apoi a spus atent:

— As prefera să ţinem la distanţă relaţia mea cu Sarah. E foarte important pentru mine ca terapia să nu mă facă să-mi

doresc să o părăsesc. Sigur, m-am gândit la asta, dar stiu că nu vreau ca relaţia noastră să se încheie.

S-a uitat la mine suspicios.

Ştiam că se simţea ameninţat de terapie şi voia să-i ofer reasigurări. Dar e dificil să îndepărtăm o parte din noi însine ca inaccesibilă în terapie. În terapie apar lucruri de capul lor, oricât ne-am strădui să ne controlăm inconştientul şi să le ţinem secrete. Însă am hotărât să astept înainte de a o readuce pe Sarah în discuţie.

Într-o zi pur şi simplu a apărut povestea despre relaţia sexuală a lui Douglas cu Liliana, femeia de serviciu din tura de noapte de la biroul lui. S-a uitat la mine cu ochii mari, ca şi cum nu-i venea să creadă. Liliana era o portugheză corpolentă. Şi era şi mai în vârstă decât el, avea aproape 60 de ani. Nu era deloc genul de femeie cu care ar fl crezut că ar face sex, dar au făcut sex de destul de multe ori pe canapeaua din biroul lui. Se uita la ea cum goleste cosurile de hârtii şi i s-a năzărit să-i pună întrebări despre viaţa ei. Spre uimirea lui, i-a spus că nu mai făcuse sex cu soţul ei de zece ani şi asta o făcea să se simtă foarte tristă. A spus:

— Sunt femeie, am nevoie de sex.

Următorul lucru pe care şi-l aminteste era că făceau sex pe canapeaua lui. Nu aveau absolut nimic în comun, dar sexul a fost incredibil.

— Chiar mi-a spus: ai un corp foarte frumos, a zis el imitându-i puternicul accent portughez şi aruncând o privire plină de regret spre propria talie.

S-a uitat la mine timid:

— Zâmbesti.

Avea dreptate, zâmbeam.

— Îmi pare rău, am spus, ceva din modul în care ai povestit asta ma făcut să zâmbesc.

A rânjit:

— Mă bucur că zâmbeşti. Credeam că o să fiu prea ruşinat ca să vorbesc despre asta, dar acum mă simt bine că ţi-am spus. E cam nebunesc, nu? Sunt îndrăgostit de o femeie pe care nici n-am sărutat- o ca lumea, deşi de când ţi-am vorbit despre Juliet se pare că au dispărut fanteziile cu ea. I-o trag femeii de serviciu. Şi o iubesc pe soţia mea. Nu ştiu ce m-aş face dacă ar afla Sarah.

S-a oprit un moment şi a adăugat:

— De fapt, ce mă îngrozeşte e gândul că ar afla Sarah.

— Sarah, am spus atentă, ştiind de anxietatea lui că

terapia ar putea deranja relaţia lor. Nu voiam să par prea intruzivă.

I-a fost greu să răspundă. Îi era mai uşor să vorbească despre dragostea pentru Juliet sau despre sexul cu Liliana decât să-mi spună despre sexul cu Sarah. Nu mai făceau sex la fel de frecvent ca înainte, a spus. Dar credea că era normal după douăzeci de ani de căsnicie. Pur şi simplu nu mai e foarte pasional, dar e în regulă. Relaţia lor funcţiona pentru că aveau un parteneriat bun; sexul nu fusese niciodată cel mai important aspect. Când chiar făceau sex, se întâmpla în general în weekend, la iniţiativa lui. S-a oprit. Îmi dădeam seama după cum se încrunta că îi era greu să spună ce urma:

— Sarah e o persoană foarte pragmatică şi munceşte din greu. E prea obosită să facem dragoste când ne băgăm seara în pat. Uneori, în loc de asta, se masturbează. Spune că o ajută să adoarmă.

— Cum te face asta să te simţi?

A ezitat.

— Cred că e OK dacă o ajută să doarmă. E o femeie independentă, e feministă şi are o perspectivă foarte adultă despre chestiile precum masturbarea.

— Sună foarte înţelegător din partea ta. Dar mă întrebam mai degrabă care sunt sentimentele tale când Sarah se masturbează fiindcă o ajută să adoarmă în loc să vrea să facă sex cu tine.

— Cred că mă simt puţin respins. Deşi când facem sex, spune că e bine. Doar că seara e prea mult efort şi are orgasm mai repede când o face ea.

— Te simţi respins.

— Ceva de genul ăsta. Mă simt nenecesar, inutil, puţin nedorit. Nu ştiu. Cred că încerc să nu simt nimic despre asta.

— Deci Sarah se masturbează şi adoarme şi tu rămâi acolo treaz şi nu poţi să dormi?

— Problema e că ei îi place să aibă orgasm repede pentru că are un program încărcat şi pentru mine să fac sex cu Sarah durează mai mult... Nu mă mai excit ca înainte, nu o mai doresc la fel de mult în felul ăla.

A rămas tăcut. Părea supărat.

— Nu-mi vine să cred că am zis asta. Îmi doresc să n-o fi făcut. Mă simt oribil, neloial. Cumva, faptul că am zis asta

cu voce tare o face să sune mai real. De-asta nu voiam să vorbesc despre Sarah, nu vreau să zgudui barca.

Şi-a scos ochelarii şi a început să se frece furios la ochi.

— O iubesc pe Sarah. Deşi uneori cred că nici nu mai ştiu ce e dragostea. Dar ştiu sigur că am nevoie de ea şi nu vreau să închei relaţia noastră.

Dar sexul zguduia barca, indiferent dacă Douglas voia asta sau nu. În şedinţele noastre, strălucea de vitalitate când vorbea despre dragostea pentru Juliet, zeiţa lui, sau despre sexul pe canapea cu Liliana. Iar în relaţie cu Sarah se simţea inutil, inadecvat, insuficient de bun pentru a-i satisface nevoile.

Nu suporta să o critice pe Sarah în şedinţele noastre; asta îl făcea să se simtă neloial, vinovat şi anxios. Dar mai târziu mi-a spus că se gândise la tipul de femei care îi apar în fantasmele sexuale. Erau în general femei mari, moi. A spus că fantasma părea destul de primitivă; tânjea să fie ţinut de o femeie mare, moale, cu sâni mari, şi îi plăcea să fie strâns, atins şi masat ca un bebeluş. Sarah era mică şi slabă, nu foarte tactilă, nu-i plăceau îmbrăţişările şi nu-i plăcea să se cuibărească. Şi el nu era niciodată sigur dacă ea chiar îl dorea. Făceau sex doar la iniţiativa lui. Îi plăcea să fie dorit. M-am gândit la Liliana, pe care o descrisese ca fiind o femeie foarte mare. Şi m-am gândit la mama lui, care îi părea mare şi moale când era un băieţel care îi invidia pe fratele şi pe surorile lui pentru că primeau toată atentia ei şi toate îmbrăţişările ei, iar el se simţea trecut cu vederea.

Săptămâna următoare, la scurt timp după ce a ajuns la şedinţă, mia spus că era îngrijorat pentru că s-a gândit că poate nu îmi oferea ceea ce îmi doream, nu era un pacient suficient de bun, nu eram mulţumită de el. Nu am fost surprinsă. Astfel de nesiguranţe legate de ce simţeam faţă de el apăreau frecvent în şedinţele noastre sub diferite înfăţişări. Eram sigură că îşi aveau originea în relaţia cu mama lui şi că le transfera inconştient asupra mea şi asupra lui Sarah. Mă întrebasem şi dacă eu apăream în fantasmele lui. Dacă da, mă îndoiam că ar fi fost sexuale – eu sunt mică, deloc ca marea Liliana cu pieptul amplu. Întotdeauna e o întrebare dificilă, dar am decis să o pun în cuvinte.

— M-am gândit la fantasmele tale şi mă întrebam dacă apar şi eu în ele sau cum mă vezi.

A rânjit şi a spus:

— Nu, mi-e teamă că n-am fantasme sexuale cu tine. Te

văd mai mult ca pe o mamă. Dar o figură blândă a autorităţii, nu o martiră dezaprobatoare ca mama, care îmi dă mereu senzaţia că nu mă descurc suficient de bine să am grijă de ea.

— Poate ai ajuns azi aici cu senzaţia că eu nu sunt mulţumită de tine pentru că nu-mi oferi ce vreau în terapie? Dar dacă punem problema invers? Dacă tu ai fi nemulţumit de mine pentru că nu îţi ofer ce vrei? Eu sunt cea care nu e suficient de bună. Mi-ai spune?

— Probabil că nu. Doar n-aş mai veni.

— Asta ar însemna să rămâi cu senzaţia că eşti nemulţumit sau furios, sau supărat pe mine. Şi dacă n-am putea să vorbim despre asta ai priva relaţia noastră de posibilitatea schimbării. Asta se întâmplă cu mama ta şi cu Sarah?

Săptămâna următoare a recunoscut că nu i-a plăcut această şedinţă. Nu s-a simţit despovărat, cum se simţea în general după terapie. S-a simţit hărţuit şi nu-i plăcea să îl hărţuiesc. Sarah îl hărţuia. Uneori se revolta, dar într-un fel copilăros, cum ar fi să-şi repare bicicleta în sufragerie când ea nu era acasă. Ştia că avea tendinţa cronică de a evita conflictul; nu la serviciu, din punct de vedere profesional n-avea nicio problemă cu conflictul. Dar se retrăgea rapid dacă apărea vreun pericol sau vreun conflict cu Sarah, cu mama lui sau cu mine, a adăugat prudent. Spaţiul lui sigur era postura stoică, rolul de băiat bun. Dar ştia că de fapt nu acceptă, doar se simte frustrat şi resentimentar. Voia să fie mai dur, dar se temea de respingere.

La începutul terapiei spusese că se temea ca mama lui să moară, dar odată ce a început să vorbească despre moarte, propriile lui frici au ieşit la iveală una după alta: de prăpăstii, de zbor, de accidente de maşină, de catastrofe apocaliptice, de cancer de prostată. Frici familiare, dar, pentru Douglas, amplificate de morţi traumatizante în istoricul familial care i-au alimentat sentimentul omniprezent de anxietate. M-am întrebat şi dacă preocuparea lui recentă faţă de moarte era legată de frica de a-şi pierde potenţa şi poate de senzaţia că o parte din el murea sau nu era pe deplin vie. Îndrăgostirea de Juliet şi sexul cu Liliana erau modalităţi de a-şi ţine active vitalitatea şi potenţa şi de a îndepărta aceste frici existenţiale. Dar Sarah era cea care îl făcea să se simtă în siguranţă, ea era cea care îl ţinea ancorat în realitate şi oferea vieţii sale

structură şi sens. Nu e de mirare că era
îngrozit că ar fi putut să o piardă.

Spre finalul terapiei lui, Douglas mi-a spus că a fost la mormântul tatălui său. Îşi ştergea lacrimile în timp ce îmi povestea cum a fugit de la mormânt şi apoi s-a simţit groaznic pentru că şi-a trădat tatăl când tot ce îşi dorise vreodată era să-l facă mândru de el. Am fost foarte mişcată şi, la sfârşitul şedinţei, i-am spus că îmi făceam griji pentru el. A încercat imediat să mă asigure că era bine. I-am arătat că a căzut din nou în modul lui familiar de a avea senzaţia că trebuie să aibă grijă de mine când tocmai îi spusesem că m-am simţit mişcată de povestea lui. A izbucnit în lacrimi.

Suntem profund mişcaţi atunci când sentimentele noastre sunt auzite şi luate în serios. Ne face bine să aflăm nu doar cum vechile sentimente familiare găsesc o cale de a se insera în relaţiile din prezent, ci şi să descoperim că e posibil să renunţăm la acele sentimente. Schimbarea este posibilă.

La ultima şedinţă, Douglas mi-a spus că acum se simţea mai puţin anxios, mai puţin resentimentar şi era mai asertiv în interacţiunile cu mama lui şi cu Sarah. Şi relaţia sexuală cu Sarah se îmbunătăţise.

— Nu sunt sigur cum s-a întâmplat, dar mă simt altfel acum, mă simt mai puternic, mai dur. Întotdeauna mi-am dorit să fiu mai dur, a spus el zâmbind.

— Da, îmi amintesc, am spus eu. Nu era al cincilea motiv pentru care ai venit la terapie?

Nu e dificil de văzut cum Douglas era prins în conflictul dintre nevoia lui de iubire tandră şi siguranţă, pe de o parte, şi fantasmele şi dorinţele sexuale nestăpânite, pe de alta, despre care Freud considera că sunt o problemă universală în societatea civilizată. Dar faptul că ştim raţional că suntem toţi mai mult sau mai puţin prinşi în acest paradox nu înseamnă că dispar sentimentele de anxietate, vinovăţie şi ruşine. Psihoterapia nu are soluţii la dileme morale
universale. Dar oferă un spaţiu în care pot fl împărtăşite sentimentele şi impulsurile confuze şi profund tulburătoare şi contradictorii. Iar sentimentele dificile care au fost negate sau care erau considerate prea ruşinoase pentru a putea fl discutate pot măcar să primească timpul de care au nevoie şi pot chiar să-şi găsească liniştea.

Dulcie şi atracţia obiectului rejectant al dorinţei

Dulcie ştia de aventurile soţului ei de doisprezece ani, poate mai de mult. Nu îi venea să creadă că tolerase asta atâta timp. Ştia că nu putea continua aşa, dar frica ei de schimbare era extremă. Se simţea foarte ruşinat, era ca şi cum ar fl fost ceva în neregulă cu ea.

Dulcie era artistă şi avea aproape 50 de ani. Era căsătorită cu Philip de douăzeci şi cinci de ani. La început a crezut că a fost doar o aventură. Afacerea lui Philip îi impunea să călătorească frecvent în străinătate şi ea l-a crezut când a spus că nu se va repeta. Îl iubea şi îşi dorea foarte mult să le ofere copiilor o viaţă bună de familie. Dar acum copiii plecaseră de acasă şi ea avea în sfârşit succes real, cu două expoziţii planificate – ce o îngrijora erau celelalte aspecte ale vieţii ei.

Problema era că Philip nu a încetat niciodată să aibă aventuri, multe aventuri, şi s-a dovedit că aşa au stat lucrurile cea mai mare parte a căsniciei lor. S-a oprit un moment, ca şi cum ar fi fost încă şocant să se audă spunându-mi asta, chiar dacă ştia de mult timp. Sa întrebat dacă s-a prefăcut că nu ştie pentru că nu putea tolera adevărul. S-a oprit din nou şi apoi a început să vorbească repede – avea nevoie să spună tot ce avea de spus. A zis că se simţea rănită, groaznic de confuză şi, mai presus de toate, speriată. Încrederea dispăruse. Au fost în urmă cu aproape un an la un consilier de cuplu, dar degeaba; el l-a minţit pe consilier. Şirul nesfârşit de minciuni o supăra cel mai tare. Şi inconsecvenţa lui.

— Ce fel de minciuni? am întrebat-o.

— În mare despre celelalte femei. Spune că vrea să fie loial, eu îl cred, şi apoi devine evident că nu s-a schimbat nimic. Nu înţeleg. Nu e ca şi cum n-am face sex. Nu am încetat niciodată să facem sex. Îmi place sexul. Nu prea îmi place cum el vrea mereu să port lenjerie sexy ca o vedetă porno, dar accept dacă îi face plăcere. Dar tot minte despre alte femei. Mi-a spus odată că nu e nicio legătură între dorinţa lui pentru alte femei şi faptul că nu i-ar plăcea să facă sex cu mine şi că, dacă puteam să accept asta, totul o să fie bine. Dar am senzaţia că nu mai ştiu cine e. Poate că nu l-am cunoscut niciodată cu adevărat. Tot timpul mi-e teamă c-aş putea lua o decizie greşită. Nu vreau să-i spun să plece, să destram familia şi apoi să regret. Dar cum pot să-mi petrec restul vieţii cu un mincinos şi un manipulator?

Sau problema e la mine? Mi-a spus o prietenă că pentru divorţ e nevoie de doi, orice-ar însemna asta. Altă prietenă a fost atât de şocată când i-am povestit despre comportamentul lui Philip, că acum îmi spune întruna că e o jigodie şi că trebuie să-l părăsesc. Asta mă face să mă simt şi mai rău. Îmi doresc să nu-i fi spus. Problema e că nu pot să mă concentrez la muncă. Nu pot să dorm. Sunt constant preocupată de ce se întâmplă cu Philip. Sunt foarte aproape de panică. Ştiu că nu pot să continui aşa. Trebuie să iau o decizie. Dar nu pot. Ce crezi că ar trebui să fac?

— Dulcie, în afară de faptul că nu ştiu ce ar trebui să faci, rolul meu nu e să-ţi spun ce să faci. Sunt aici ca să te ajut să te înţelegi mai bine pe tine însăţi şi să înţelegi ce e cel mai bine pentru tine. Dar e nevoie de timp, am spus eu.

Cred că s-a simţit uşurată. Spre deosebire de prietena ei, nu o presam să ia o decizie care să-i afecteze întreaga viaţă înainte de a fi pregătită să facă asta.

A privit tristă flăcările care îmbrăţişau cărbunii în şemineu.

— Îmi place şemineul tău, a spus.

— Şi mie îmi place, am răspuns.

— Aş vrea să am un asemenea şemineu la studio. Dar până atunci o să vin aici şi o să mă bucur de el alături de tine.

— Sună ca un plan bun, am spus.

Am pornit în ceea ce s-a dovedit a fl o călătorie terapeutică îndelungată, conversaţiile noastre alternând între copilăria şi căsnicia ei.

— Mama nu m-a iubit niciodată, a spus fără menajamente când am întrebat-o cum a fost copilăria ei. Îmi amintesc că tânjeam după iubirea ei când eram mică. O parte din mine încă tânjeşte după asta, ceea ce e ciudat. Acum e bătrână, ai crede că am renunţat. Întotdeauna a fost o femeie rece, critică, manipulatoare, care avea aşteptări foarte mari de la noi toţi. Cred că nici măcar nu ştia cum să iubească. Când eram mică şi mă îmbolnăveam, stăteam în pat singură ore în şir, plângeam şi îmi doream ca mama să vină şi să mă liniştească, dar nu se deranja. Venea tata. Cred că el ştia că mama mă neglijează şi făcea tot ce putea ca să compenseze şi poate ăsta e motivul pentru care am construit o legătură specială.

S-a oprit şi a rămas tăcută. Aveam senzaţia că se gândea la tatăl ei. I-am cerut să-mi spună mai multe despre el.

A zâmbit tristă.

— Era un bărbat de modă veche căruia îi era aproape imposibil să- şi exprime sentimentele, nu se simţea niciodată confortabil când venea vorba de îmbrăţişări. Dar era un om bun şi blând, şi cu principii morale. Nu i-ar fl trecut niciodată prin cap să nu-i fie credincios mamei. Am descoperit ani mai târziu că ea nu îi fusese credincioasă. Nu am fost surprinsă, întotdeauna avea grijă să fie clar că era dezamăgită de el. Simţeam suferinţa tatălui meu, chiar şi când eram mică. Dar am ştiut mereu că mă iubea. Şi eu îl iubeam. Când a murit, acum câţiva ani, m-am simţit complet singură şi abandonată.

Am găsit interesant că bărbatul cu care a ales să se căsătorească părea să fie opusul tatălui său. I-am spus asta într-o şedinţă de mai târziu şi a fost de acord. L-a întâlnit pe Philip când avea 20 şi ceva de ani. Mai avusese iubiţi, dar Philip a fost cel de care s-a îndrăgostit până peste urechi. A fost fascinată de el şi o fascina în continuare; era fermecător, interesant, dinamic. El era şi cel mai distractiv, iar ei îi plăcea să se distreze.

— Unul dintre primele lucruri pe care mi le-a spus despre el însuşi a fost: „Sunt un bărbat cu un apetit monstruos”.

A izbucnit într-un hohot de râs.

— Cred că ar fi trebuit să văd asta ca pe un avertisment. Dar îmi amintesc că m-am simţit intrigată şi entuziasmată. Cred că ce m-a atras a fost în parte că era rău.

A clătinat din cap ca şi cum ar fi fost uimită de ea însăşi, aşa cum era în tinereţe.

— Acum îl văd doar lacom şi egoist.

— Poate că, deşi l-ai iubit pe tatăl tău, o parte din tine a găsit bunătatea lui constrângătoare şi sufocantă? am sugerat eu. Ştiai cumva că aveai nevoie de ceva diferit în viaţa ta, că trebuia să te eliberezi pentru a te putea dezvolta. La urma urmei, voiai să fii artistă. Poate voiai să înveţi să fii rea?

S-a încruntat. A insistat că ştiuse în tinereţe să fie rea. Flirta fără pudoare, se juca cu sentimentele iubiţilor ei, îi atrăgea şi apoi îi lăsa baltă cu cruzime. Fusese destul de atrăgătoare pe atunci şi nu se temuse să se folosească de puterea ei sexuală.

I-am spus că o găseam şi atunci foarte atrăgătoare, îmi puteam imagina cu uşurinţă că bărbaţilor le-ar părea o femeie puternică. A respins comentariul meu:

— Nu simt că aş avea vreo putere. Oricum, asta a fost de mult. Mam schimbat. Şi nu mi-ar plăcea să fiu iar aşa. Nu-mi plac femeile care se folosesc de puterea sexuală în felul ăla seducător şi crud.

— Puterea nu e întotdeauna rea, am spus. Poate fi important să simţi că ai putere.

Se încrunta; îmi dădeam seama că nu era de acord. Dar aveam şi senzaţia că era ceva important în această conversaţie. Am încercat din nou:

— Dacă vezi că Philip e rău, poate într-un fel îi oferi putere. Poate că e nevoie să iei înapoi o parte din răutatea şi puterea asta?

După şedinţă am simţit că fusesem pe teren nesigur când am vorbit despre putere. Aveam senzaţia tulburătoare că acum mă vedea pe mine rea şi m-am întrebat dacă mă dezaprobă.

Săptămâna următoare mi-a spus că s-a gândit mult la această şedinţă. Şi-a dat seama că în afară de anii de studenţie se temuse mereu să fie rea, mai ales în copilărie. Nu a putut niciodată să mintă şi în general avea încredere în oameni, pe când Philip era invers: nu avea încredere în nimeni.

— N-are încredere în tine. Tu eşti noul lui duşman. E convins că ţi-ai pus în minte să mă faci să mă despart de el. Când vorbeşte despre tine, te numeşte „tipa aia la care te duci”.

A râs. Îi plăcea că, venind la mine, îl irita puţin.

Într-o zi mi-a spus că Philip avusese o criză de furie:

— Eram în bucătărie. Îşi turna ceva de băut. Cred că era deja puţin beat. Mă rog, şi-a ieşit brusc din fire. Mi-a declarat că, dacă voiam adevărul, o să mi-l spună. Nu poate să renunţe la alte femei. Nu vede de ce să renunţe la alte femei. Îi fac viaţa mai interesantă. Îi place să facă sex cu mine *şi* îi place să facă sex cu alte femei. Sexul este una dintre cele mai mari plăceri ale lui. Iar pe mine mă bucură o grămadă de lucruri, ca pictura. Eu pot să stau singură toată ziua pe o pajişte şi să fiu pe deplin fericită. El nu e ca mine. Urăşte să fie singur. Mă rog, în cele din urmă a zis ce-şi doreşte. Vrea ca eu să fiu de acord cu o căsnicie deschisă.

S-a oprit şi s-a holbat la mine.

— Nu pot să-mi imaginez că am avea o căsnicie deschisă. Nu are sens pentru mine. De ce să mai fim căsătoriţi? Ştiu că dacă aş face sex cu alt bărbat, ar însemna că nu mai

vreau să fac sex cu Philip şi atunci se va fi sfârşit. Loialitatea şi sinceritatea sunt o parte intrinsecă a identităţii mele, sunt foarte importante pentru mine, pur şi simplu asta sunt eu.

— Ca tatăl tău?

— Da, sunt ca tatăl meu. Şi l-am iubit pe tata pentru loialitatea şi sinceritatea lui.

— Sună ca şi cum Philip spune că este intrinsec identităţii sale să

facă sex şi cu tine, şi cu alte femei, am sugerat eu. Întrebarea e: poţi să îl accepţi aşa cum e?

— Chiar nu ştiu, a spus. Dar ştiu că nu pot să accept o căsnicie deschisă.

Dulcie era contant uimită de inconsecvenţa lui Philip. Câteva săptămâni mai târziu a început din nou să spere. Philip i-a spus că se răzgândise în privinţa căsniciei deschise. Acum voia să fie loial. Avea de gând să se ducă la un terapeut pentru dependenţa de sex:

— Nu ştiu nimic despre dependenţa de sex, a spus ea exasperată, dar i-am zis că mi se pare că ar fi o idee bună să se ducă la un terapeut. Pur şi simplu nu ştiu ce să cred. Chiar vrea să se schimbe? Sau e un alt plan de a mă manipula în timp ce se întâlneşte în secret cu alte femei? Tu ce crezi?

Mă întrebam dacă comportamentul lui Philip era ceea ce este uneori numit sindromul Don Juan – o nevoie compulsivă de a seduce femei, nu doar una, ci multe (vezi pagina 192, Capitolul 7). Dar în şedinţele cu Dulcie mă găseam frecvent căzând în capcana de a mă alătura ei în încercarea de a-l analiza pe Philip într-un fel de terapie prin procură. Trebuia să-mi reamintesc şi să-i reamintesc şi ei că era terapia lui Dulcie şi că trebuia să ne concentrăm pe motivele ei inconştiente, nu pe ale lui Philip. întrebarea importantă era de ce o preocupa atât de mult pe Dulcie încercarea de a-l înţelege pe Philip, ca şi cum într-o zi ar descoperi metoda magică prin care să-l facă să se schimbe?

în copilărie, Dulcie fusese preocupată într-un mod asemănător de mama ei. îşi amintea că se gândea că, dacă ar fi ştiut care e motivul pentru care mama nu o iubea, ar fi putut să găsească o modalitate de a o face să o iubească. Strategia ei pentru a obţine iubirea mamei a fost să-şi asume rolul de copil foarte cuminte şi nesolicitant. Chiar dacă se lovea sau se simţea tulburată, după cum se

întâmpla adesea, nu se ducea niciodată la mama ei pentru a-i cere să o ajute sau să o liniştească; ştia că mama ei n-ar fi fost interesată de durerea ei. Se întreba dacă mariajul cu Philip a durat pentru că ea nu era foarte solicitantă, protesta uneori, spunea clar că era nefericită, dar în cele din urmă se arăta de acord cu ce-şi dorea Philip.

M-am găsit gândindu-mă că poate, inconştient, o proiecta pe mama ei în Philip. Ea era în continuare copilul nesolicitant, independent, care nu avea pretenţii şi care nu cerea nimic din ce avea nevoie.

— Ce ţi-ai dori cu adevărat de la Philip? am întrebat-o.

Răspunsul ei a venit instantaneu:

— Mi-aş dori mai mult decât orice să-mi împărtăşească sentimentele lui. Vreau să mă simt aproape de el, am senzaţia că nu ştiu cine e cu adevărat.

Când a ajuns acasă, i-a spus ce-mi spusese mie. A ieşit urât. El a făcut o criză de furie, a lovit cu pumnii în masă şi a urlat la ea că îi spunea care sunt adevăratele lui sentimente. Avea nevoie de sex, îi plăcea, nu era mare lucru să facă sex cu alte femei. Nu-i păsa de femei. Să facă sex cu ea, cu alte femei, singur, era doar sex! Era singurul mod în care îşi putea atenua anxietatea. Asta ERA sentimentul lui!

Intensitatea furiei lui a şocat-o şi a înfricoşat-o. Dar tot acela a fost 5 5 5 momentul în care şi-a dat seama că sentimentele pe care le avea pentru el se schimbă. Bărbatul pe care îl vedea acum era pierdut şi nesigur, şi incapabil să arate vreo vulnerabilitate sau slăbiciune, doar se înfuria. Se îmbăta des, se temea de bătrâneţe şi îi era groază la gândul morţii. La serviciu se simţea important, era şeful înconjurat de angajaţi care îl admirau şi de secretare care îl adorau. Acasă n- avea stare, căuta mereu ceva care să-i mângâie vanitatea ca să se simtă viu. Era ruşinată să recunoască asta, dar prefera vechea imaginea a lui ca fiind puternic şi încrezător, până şi în rolul de amorez era mai atrăgător. Bărbatul pe care îl vedea acum în faţa ei îşi pierduse aura; lumea lui secretă în care agăţa femei în baruri era un loc întunecat, sordid, jalnic. Nu mai ştia ce simte pentru el.

În sfârşit, începea să accepte că el nu se va schimba, nu se schimbase în douăzeci şi cinici de ani, îi arăta clar că nu avea de gând să renunţe la numeroasele lui aventuri de dragul ei. Întrebarea era dacă ea îl putea accepta aşa cum era şi dacă putea fi rezonabil de mulţumită de relaţia lor,

importantă pentru ea – era un însoţitor bun, era haios şi amuzant şi ei îi plăceau conversaţiile pe care le aveau când nu era beat şi nu ţipa la ea –, sau era mai bine să-l părăsească?

La scurt timp după criza de furie, Philip a plecat într-una dintre numeroasele lui călătorii de afaceri. De data asta pentru două luni. La început, Dulcie a spus că se simţea uşurată că plecase, avea spaţiu să respire, se ocupa de munca ei, se întâlnea cu prietenele ei şi era fericită. Asta până într-o zi când a primit un e-mail de la el. A spus că ştia că era cu o altă femeie; îşi dădea seama din tonul e-mailului. El menţiona şi posibilitatea divorţului. Mai discutaseră despre divorţ, dar când a citit e-mailul, s-a simţit aruncată în ghearele panicii. Chiar aşa să se încheie căsnicia lor? A stat singură toată noaptea, ghemuită ca un fetus, ţinându-se în braţe, plângând şi tremurând. A fost atât de groaznică starea pe care a simţit-o, încât nu credea că putea să supravieţuiască.

După câteva zile, când a venit la şedinţă, mi-a spus că a recunoscut groaza, o simţise de mult; era frica de a fi abandonată de mamă şi de a rămâne complet singură. Oricât de groaznic a fost acest sentiment, ne-a ajutat să înţelegem de ce, în ciuda convingerii ei puternice că nar fi putut fi fericită cu Philip aşa cum era el, rămânea paralizată când se punea problema să-l părăsească. În trecut nu a fost rău când el era plecat, pentru că ştia că în cele din urmă se va întoarce la ea. Era imposibil de îndurat gândul de a fi abandonată şi de a rămâne singură pentru totdeauna.

Dar Dulcie se schimba. Devenea mai puternică şi îi era mai clar ce îşi dorea. Într-o zi a întâlnit un bărbat la o galerie de artă şi a venit la şedinţă strălucind de entuziasm. Îl chema Giles. Era singur, extrem de atrăgător, interesant, foarte inteligent şi deja făcuseră dragoste. Compatibilitatea lor sexuală nu semăna cu nimic din ce trăise ea până atunci. Se îndrăgostise. Problema era că Philip urma să se întoarcă şi acum spunea că nu voia să divorţeze, îşi dorea să facă să funcţioneze căsnicia lor. Dar ea a spus că, după ce l-a întâlnit pe Giles, nu-şi putea imagina să mai facă sex cu Philip:

— Aş simţi că l-aş trăda pe Giles.

La scurt timp, divorţul a început să-şi urmeze cursul. Ar fi fost ideal ca asta să însemne începutul noii ei vieţi cu Giles. Dar, cum se întâmplă adesea în viaţa reală, lucrurile s-au

dovedit mai complicate. Giles era artist şi singuratic. Adesea, după ce petrecea câteva zile împreună cu ea, se retrăgea şi refuza orice contact cu ea, uneori timp de săptămâni întregi. Dulcie nu ştia niciodată dacă sau când îl va revedea. Tocmai când era pe cale să renunţe la speranţă, el se întorcea şi se întâlneau, petreceau împreună câteva nopţi pasionale, apoi Giles se retrăgea din nou în carapacea lui, lăsând-o pe Dulcie să se simtă confuză, neglijată şi abandonată.

Am avut o senzaţie de prăbuşire când mi-a vorbit despre comportamentul lui. Nu mă îndoiam de convingerea lui Dulcie că iubirea lor era reciprocă, dar el nu locuise niciodată împreună cu o femeie şi, după câte se părea, îl înfricoşa ceva din perspectiva unui angajament relaţional. Dar cum i-ar putea întoarce spatele? Era îndrăgostită şi, pentru prima dată după mult timp, se simţea vie, simţea că e dorită sexual şi că îi e stimulată creativitatea. Lucrările ei progresau rapid.

În prima parte a terapiei Dulcie îşi petrecuse orele încercând să-l înţeleagă pe Philip, iar acum îmi povestea tot ce ea şi Giles îşi spuseseră şi făcuseră împreună. Încerca cu disperare să înţeleagă de ce continua să se retragă în carapacea lui. Putea comportamentul lui să fie explicat prin relaţia dificilă pe care o avusese întreaga viaţă cu mama lui dominatoare? Îl făcuse mama lui să se teamă de femei? Poate că, în adâncul sufletului, Giles ura femeile aşa cum o ura pe mama lui? Din nou, Dulcie încerca permanent să priceapă cu ce greşea şi îl făcea pe Giles să o neglijeze şi de fiecare când el se retrăgea, ea se temea că de data asta chiar a abandonat-o. Singurul lucru care îi atenua frica şi singurătatea era ca el să reia legătura. Dulcie ştia că nu e totul în regulă – nicidecum. Dar uşurarea pe care o simţea când îi auzea vocea la telefon sau când îl vedea aşteptând-o la uşă când venea acasă era ca un drog care o readucea la viaţă.

Am fost de acord că uşurarea pe care o simţea când îl vedea din nou era ca o dependenţă de droguri. Comportamentul impredictibil al lui Giles o făcea să alterneze constant între starea de bine a întâlnirilor lor pasionale şi suferinţa aşteptării, tânjirii şi anxietăţii acute, când nu ştia niciodată când sau dacă îl va mai revedea. Poate că era un mecanism de apărare inconştient din partea lui, dar indica o lipsă îngrijorătoare de empatie pentru

sentimentele ei. Ori de câte ori încerca să îi vorbească despre sentimentele ei şi despre reasigurările şi stabilitatea elementare de care avea nevoie în relaţia lor, el refuza să-i răspundă sau măcar să o asculte.

Acum, că se încheiase căsnicia cu Philip, se simţea singură. Îşi dorea intens bucuria şi parteneriatul unei relaţii de iubire asumate. A încercat chiar să se despartă de Giles înscriindu-se pe un site de întâlniri. A început fără tragere de inimă câteva relaţii, dar s-a plictisit rapid; niciunul dintre acei bărbaţi nu era la fel de fascinant, de interesant sau de satisfăcător sexual ca Giles. Era mereu profund ruşinată când îmi spunea că se împăcase cu Giles; se temea că eu aş fi dezamăgită sau aş dezaproba-o. Nu o dezaprobam, dar eram îngrijorată. Doream să fie fericită, iar comportamentul imprevizibil, evitant al lui Giles părea s-o facă mai degrabă nefericită.

Într-o zi, Dulcie a venit la şedinţă şi mi-a pus cea mai grea întrebare pe care am auzit-o vreodată de la un client:

— După toată munca pe care am făcut-o împreună, chiar înţeleg asemănarea dintre dorinţa mea intensă din copilărie de a primi dragostea mamei, dragoste pe care nu mi-a putut-o oferi niciodată, şi tendinţa mea de a repeta dinamica asta cu bărbaţi care mă neglijează aşa cum mă neglija mama. Dar asta nu explică de ce eu şi Giles ne potrivim sexual perfect. Şi el simte asta, sunt sigură. Înseamnă că mă confrunt cu o alegere oribilă? Pe de o parte, rămân cu ce am – sex minunat cu Giles, dar el se teme atât de tare de sentimentele lui încât nu ştie cum să fie într-o relaţie, iar pe mine dispariţiile lui mă aruncă în pustiul neglijării. Pe de altă parte, aş putea să încerc să închei relaţia cu Giles şi să găsesc un bărbat care să-mi poată măcar oferi reasigurările, siguranţa şi prezenţa pe care mi le doresc. Dar dacă nu mai găsesc nicio relaţie care să fie la fel de satisfăcătoare sexual?

Am rămas o vreme uitându-ne una la cealaltă. În cele din urmă, am spus că nu am răspunsul. Dar speram că într-o zi va găsi un nou partener care să-i poată oferi şi pasiunea sexuală, şi confortul unei relaţii iubitoare sigure. Dar, pentru mulţi oameni, nu doar pentru ea, dorinţa de a le avea pe amândouă rămâne un vis de neîndeplinit.

Dorinţa lui Annie de „sex ca lumea"

Pentru unii oameni, ruşinea de a fi înşelat este intolerabilă. Suferinţa este şi mai grea dacă nu au cui să-i spună; rămân complet singuri cu secretul lor. Acesta era motivul pentru care Annie a venit la mine.

Annie avea aproape 40 de ani. Era căsătorită cu Hugh de şapte ani. Îi plăcea să lucreze ca profesoară de pian. Uneori avea concerte şi cânta la un cor din zonă. Hugh era contabil şi cumpăraseră o casă, pe care o renovaseră împreună. Ea şi Hugh erau cei mai buni prieteni; erau incredibil de compatibili şi erau de acord în cele mai multe privinţe. Ştia că ar trebui să fie fericită, dar de ceva vreme era din ce în ce mai iritată şi deprimată. A spus că ştia care era problema, dar îi era foarte greu să vorbească despre asta. Au început să-i curgă lacrimi pe obraji. A luat un pumn de şerveţele, a spus că îi pare rău şi a mai luat nişte şerveţele. Era ca şi cum, după ani întregi în care şi- a reţinut lacrimile, barajul a cedat. Când în cele din urmă a putut să vorbească mi-a spus povestea ei.

Cu aproximativ şase luni în urmă a luat-o razna rău şi a făcut ceva de neiertat. A agăţat un bărbat într-un bar şi a făcut sex cu el. Nu-i venea să creadă că făcuse ceva atât de sordid. Ar fi fost groaznic ca Hugh să afle. La începutul relaţiei lor, Hugh i-a povestit cum a aflat că fosta lui iubită îl trădase şi i-a spus că, pentru el, trădarea sexuală era de neiertat. Bărbatul cu care Annie a făcut sex era mult mai tânăr decât ea şi nici măcar nu-l plăcea. Dar era ca şi cum corpul ei acţionase singur; acest bărbat trezise ceva în cea şi îşi dorise cu disperare să facă sex cu el. Apoi a pus capăt şi i-a spus să nu-i trimită niciodată vreun mesaj sau vreun e-mail. Dar se simţea în continuare ca şi cum ar fl fost obsedată; nu-şi putea scoate din minte cum era să facă sex cu el, nu putea să se oprească să nu se gândească la sex, la dorinţa de „a face sex ca lumea”. De când a încheiat relaţia cu el, era deprimată şi profund ruşinată de ce făcuse. Iar Hugh observase schimbarea ei, deşi, desigur, habar n-avea ce era în neregulă. Cum să fl ştiut? Avea încredere în ea.

Şi-a încheiat povestea. Vedeam uşurarea pe care o simţea, în sfârşit, acum când reuşise să-i spună cuiva „secretul ei ruşinos". Ştiam şi că
probabil credea că o judec la fel de aspru pe cât se judeca ea.

Bineînţeles, nu o judecam. Nu înţelegeam.

— Annie, la ce te referi când spui „sex ca lumea"?

— Penetrare, a spus imediat. Am nevoie de penetrare ca să mă simt femeie, tânjesc să fiu pătrunsă de un bărbat. Dar pentru Hugh sexul e doar despre preludiu, jucării sexuale, vibratoare, orice... doar că nu mă pătrunde. Nimic din toate astea nu e important pentru mine, dacă nu mă pătrunde.

A continuat spunându-mi că putea număra pe degetele de la o mână de câte ori au făcut „sex ca lumea”. Chiar şi la începutul relaţiei, jocul lor sexual consta, în mare, în masturbare reciprocă, pentru că aşa îi plăcea lui Hugh. Nu că lui Annie nu i-ar fi plăcut să facă sex aşa. Dar pentru ea sexul nu se rezuma doar la orgasme. Voia ca măcar uneori să o penetreze. La început a crezut că Hugh se temea să nu rămână însărcinată. Ştia că ea voia un copil şi, deşi nu era tocmai entuziasmat, a spus că pentru el era în regulă dacă asta îşi dorea ea. Dar după o vreme ea s-a gândit că el poate nu voia un copil şi nu recunoştea asta, aşa că a hotărât să folosească iar contraceptive şi să vadă dacă ar fi fost mai bine aşa.

— Mi-am luat o diafragmă, dar abia dacă am folosit-o. Chestia aia doar zace în dulăpiorul de la baie şi râde de mine. Asta a fost cu nişte ani în urmă. Acum abia dacă mai facem sex, chiar şi în felul ăla de preludiu. Pe Hugh nu pare să-l deranjeze dacă facem sex sau nu. Dar ce e groaznic e că acum nu mai vreau să fac sex cu el. E mai rău de-atât; nu suport gândul să fac sex cu el. Am dezvoltat o aversiune. E de negândit să fac sex cu soţul meu. E ca şi cum trăim împreună ca prieteni buni sau ca frate şi soră. Îl iubesc şi ştiu că şi el mă iubeşte. Îmi e devotat. Are încredere în mine. De-asta e atât de îngrozitor, cum am putut să-i fac aşa ceva? Ar fi devastat dacă ar afla. Mă simt vinovată, sordidă, neloială şi speriată.

Era importantă problema vinovăţiei lui Annie, dar aveam senzaţia şi că ruşinea ei ne îndepărta de problema sexuală.

— Annie, înţeleg că te simţi foarte vinovată, am spus. Şi ştiu că e important să vorbim despre asta. Dar mă întreb şi ce se întâmplă cu Hugh. Ai încercat să vorbeşti cu el despre sentimentele tale sexuale şi să-l întrebi de ce nu vrea să te penetreze?

— Am încercat de o grămadă de ori, dar lui Hugh nu i-a plăcut niciodată să vorbească despre sex. Se simte stânjenit. Şi acum am renunţat. Mi-e teamă şi că, dacă încerc să vorbesc cu el, o să vadă în ochii mei că l-am

trădat. Pentru că nu bănuieşte nimic, nu a trebuit să-l mint până acum. Niciodată nu m-am priceput să mint. Intru în panică. Mă înroşesc rău şi am senzaţia că mi se lungeşte nasul şi mă dă de gol, ca pe Pinocchio. *Pinocchio* era filmul meu preferat când eram mică.

A reuşit să zâmbească puţin şi apoi s-a încruntat.

— Mai e ceva; mi-e teamă că, dacă încerc să vorbesc cu Hugh, o să facem din nou sex şi acum am aversiunea asta faţă de el. Cum aş putea să-i spun asta?

Nu e de mirare că era într-o stare de panică şi anxietate. Refuza chiar şi să ia în considerare terapia de cuplu, astfel încât să poată aborda împreună problemele lor sexuale. În afară de faptul că Hugh nu ar fi fost niciodată de acord cu terapia, era speriată şi de perspectiva ca Hugh să afle că l-a trădat. Era convinsă că, dacă Hugh ar fl aflat că nu i-a fost loială, s-ar simţi atât de rănit încât căsnicia lor ar fl distrusă. Era îngrozită şi de gândul că s-ar putea despărţi de Hugh şi şi-ar pierde căminul sigur şi lucrurile bune din căsnicia lor. Nu putea suporta panica şi anxietatea de a fl din nou necredincioasă, dar la fel de intolerabilă era şi perspectiva de a nu face niciodată „sex ca lumea”. Se învârtea în cerc şi nu se putea opri.

Originea fricii lui Annie de a nu-l pierde pe Hugh a devenit mai evidentă când am vorbit despre copilăria ei. Tatăl lui Annie a abandonat familia când Annie avea câţiva ani. Abia dacă l-a văzut în copilărie, deşi el uneori relua legătura. După ce a plecat, mama lui Annie a hotărât că s-a săturat de bărbaţi, de atunci înainte nu vor mai fl decât ea şi Annie, doar ele două. Annie îşi adora mama şi de când se ştia se temea să nu o piardă şi pe ea. Mama ei, a cărei vârstă era mai mare decât a celorlalte mame ale prietenelor de la şcoală, s-a îmbolnăvit grav când Annie avea cinci ani şi s-a temut foarte tare că s-ar fl putut ca mama ei să moară şi ea ar rămâne singură, fără nimeni care să aibă grijă de ea. Din fericire, mama ei nu a murit şi, în satul în care au locuit primii zece ani din viaţa lui Annie, s-a simţit iubită şi în siguranţă, avea prieteni la şcoală şi toată lumea din sat o cunoştea. Dar apoi lumea ei s-a prăbuşit; ea şi mama ei s-au mutat la Londra. Iar mama ei bea mult, mult prea mult. În adolescenţă, Annie a fost rebelă, era furioasă pe mama ei şi îi era şi mai frică să o piardă acum, când îşi dădea seama că băutura o omora. Când avea 20 de ani s-a întâmplat ceea ce

o îngrozea: mama ei a murit. Annie a rămas singură pe lume.

Cu cât vorbeam mai mult despre relaţia lui Annie cu Hugh, cu atât era mai clar că Hugh luase locul pe care mama ei îl jucase pentru ea. Erau cei mai buni prieteni, erau doar ei doi împotriva lumii şi sentimentul de siguranţă al lui Annie depindea întru totul de el. Nu e de mirare că simţea o panică extremă la gândul de a-l pierde; aşa se simţise în copilărie la gândul că şi-ar putea pierde mama. Actul ei neloial, care a fost poate o rebeliune şi o exprimare a furiei faţă de Hugh pe care nu o putea exprima în relaţie, îi amplifica panica şi vinovăţia. Crescuse într-o lume în care neloialitatea şi trădarea erau cele mai grave păcate; mama ei nu l-a iertat niciodată pe tatăl ei pentru că a părăsit-o pentru altă femeie, tot aşa cum Annie era convinsă că Hugh nu ar ierta-o niciodată pentru ce a făcut.

Am petrecut multe ore explorând modul în care sentimentele ei intolerabile de panică, anxietate şi vinovăţie erau în parte efecte al relaţiei cu Hugh, dar aceste sentimente din prezent erau alimentate şi de copilăria petrecută cu mama ei. Cu toate acestea, rămânea problema sexuală; îşi dorea sex, dar tot simţea o aversiune faţă de Hugh. Ce era de făcut?

Marea întrebare la care am reuşit să răspundem a fost de ce se împotrivea Hugh la contactul sexual propriu-zis? Ea se întreba dacă era gay şi îşi nega sexualitatea. Dar în afară de împotrivirea lui la penetrare nu mai era niciun semn că ar fi fost gay. Poate pur şi simplu prefera stimularea oferită de jucăriile sexuale şi de masturbarea reciprocă? Am vorbit despre posibilitatea ca el să sufere de o formă acută de anxietate de performanţă. Sau poate era în ghearele unei frici primitive, inconştiente de a fi înghiţit de o femeie. În cazul ăsta, puteam să-mi imaginez că i-ar fi extrem de dificil să vorbească despre o astfel de frică. Oricare ar fi fost motivul, m-am gândit că ar fi de ajutor ca Hugh sau amândoi să facă terapie psihosexuală. Dar Annie era convinsă că Hugh nu s-ar duce niciodată la un terapeut.

Cu toate acestea, pe măsură ce Annie nu a mai fost la fel de copleşită de fricile din copilărie, a început să se simtă mai puternică şi să fie mai convinsă că, oricare ar fi fost problemele din relaţia ei cu Hugh, avea certitudinea că nu voia ca relaţia să se încheie. Îl iubea prea mult şi nu voia să-l piardă. Până la urmă a găsit propria ei soluţie. Ea şi Hugh

au decis să plece într-o lungă excursie în străinătate. A spus că era hotărâtă să se folosească de această pauză a rutinei lor pentru a da un suflu nou relaţiei şi vieţii lor sexuale.

I-am scris lui Annie câţiva ani mai târziu pentru a-i cere permisiunea de a folosi povestea ei. Mi-a răspuns rapid şi m-a pus la curent „de dragul acurateţei". Mi-a spus că ea şi Hugh au fost împreună în câteva excursii minunate şi planificau şi altele. Şi era mult mai fericită şi nu se mai simţea atât de apăsată acum, că erau mai apropiaţi şi relaţia lor era mai puternică. Se simţea norocoasă că reuşise să salveze lucrurile la timp. Pe de altă parte, n-au avut nicio discuţie despre sex: „Cumva, e ca şi cum am hotărât să lăsam asta deoparte... Nu pot să mă gândesc în niciun fel la sex şi mă întreb dacă de fapt adevărata problemă n-a fost la mine. Uneori mă simt îngrozitor de vinovată şi tristă pentru el şi pentru mine. Nu ştiu care ar putea fl soluţia, în afară de încercarea de a-mi da silinţa să fiu soţie în toate celelalte privinţe. Şi ştiu că el îşi dă silinţa să se arate iubitor şi relaxat, ceea ce e o mare diferenţă. Poate că, în timp, intimitatea va reveni".

M-am simţit tristă când am citit e-mailul de la Annie. E drăguţ un final fericit, până la adânci bătrâneţi, fără echivoc. Dar rareori există astfel de soluţii în viaţă sau în terapie. Annie a hotărât că deocamdată a ajuns în terapie unde voia să ajungă. Şi nu e nici pe departe singura cu probleme sexuale nerezolvate. Nu e neobişnuit pentru cupluri să se găsească în situaţia în care nu mai au intimitate sexuală, dar, cumva, se mulţumesc cu ceea ce adesea e o înţelegere nerostită că iubirea, confortul, apartenenţa şi siguranţa pe care amândoi le obţin din relaţie sunt mai importante decât împlinirea sexuală.

Pe de altă parte, s-ar putea ca în viitor Annie şi Hugh să ajungă să vadă altfel căsnicia şi viaţa lor sexuală. Viaţa e un proces în desfăşurare, imprevizibil şi complex. Se întâmplă lucruri; cu toţii ajungem, inevitabil, să ne dezvoltăm şi să ne schimbăm. Oricare ar fi etapa la care am ajuns în viaţă, nu putem lua decizii decât în funcţie de ceea ce pare potrivit aici şi acum.

Despre pornografie, prostituate şi dependenţa de sex

De ce unii bărbaţi sunt atraşi de femei degradate sexual?

În 1912, Freud a publicat un eseu cu titlul provocator, „Despre cea mai generală degradare a vieţii erotice”. Este un eseu complicat şi cred că e destul de neclar. Dar, după cum se întâmplă în general în cazul lui Freud, conţine nişte insighturi fascinante.

Freud începe eseul discutând o problemă sexuală despre care a spus că este una dintre plângerile cele mai frecvente care apar în cabinet. Pacientul descrie problema drept „senzaţia unui obstacol interior, percepţia unei împotriviri care perturbă cu succes intenţia sa conştientă". Cu alte cuvinte, pacienţii descriu senzaţia de a fi blocaţi sexual, ca şi cum o puternică forţă inconştientă le-ar sta în cale. Există multe motive pentru care unii bărbaţi devin impotenţi şi pentru care unora dintre femei nu le place să facă sex. Dar aceşti bărbaţi păreau să spună că apărea ceva ce îi împiedica să se simtă excitaţi sexual când se gândeau că trebuie să îşi dorească să facă sex cu soţia. Erau capabili de activitate sexuală, dar sexul nu prea le oferea plăcere. Când venea vorba despre sex cu femei cu care credeau că n-ar trebui să le placă să facă sex, lucrurile stăteau cu totul altfel. Problema era că aceste femei făceau parte din clasele inferioare: servitoare sau prostituate. Care să fi fost motivul? Aceasta era întrebarea de interes pentru Freud şi aceeaşi întrebare mă preocupă şi pe mine.

Anul 1912 era foarte diferit de secolul XXI, modern, tehnologizat, permisiv sexual. Rolurile de gen şi ierarhiile sociale erau definite mult mai clar. Exista o diviziune strictă între mamele, soţiile şi fiicele încă nemăritate, respectabile, îmbrăcate imaculat, din camera de primire a oaspeţilor a caselor superioare şi de mijloc, şi servitoarele de sub scări, femei din clasele inferioare şi prostituate care făceau trotuarul în zonele sărace ale oraşului sau care erau ascunse în subteranul sexual. Cu toate acestea, chiar şi în societatea noastră modernă se păstrează multe dintre aceste diviziuni; avem încă un clivaj între arena domestică, a mamelor, soţiilor şi iubitelor, şi numeroasele femei care

îşi câştigă traiul din industria sexuală: vedete porno, prostituate şi dansatoare care se dezbracă pe scenă.

În zilele noastre, pentru multe soţii şi iubite a devenit o parte obişnuită a jocului sexual să intre în rolul unui obiect sexual, să se îmbrace sau să facă sex ca o prostituată, o dansatoare sau o vedetă porno ca modalitate de a-şi satisface bărbaţii. Iar bărbaţii adesea se aşteaptă ca femeile să le facă pe plac în acest mod ca dovadă că sunt sexy şi bune la pat. Acest joc nu e neapărat exploatator. Când vine vorba despre sex, şi femeilor le place să renunţe la inhibiţii, să fie puţin sălbatice, să se simtă libere şi să se distreze. Însă unele femei spun că se simt obiectivate şi aproape detaşate în timpul contactului sexual; aşteptarea ca ele să se îmbrace şi să se poarte conform fantasmelor masculine clasice – ca şcolăriţe sexy, femei fatale sau actriţe porno – este o barieră în calea tipului de intimitate iubitoare pe care şi-o doresc de fapt. De asemenea, există o diferenţă majoră între asumarea voluntară a rolului unui obiect sexual degradat şi experienţa nedorită de a fi forţată, folosită şi abuzată sexual. Numeroasele scandaluri care au dus la mişcarea #MeToo sunt doar o dovadă a răspândirii masive a degradării moderne a femeilor.

Pentru a reveni la întrebarea care îl interesa pe Freud şi care mă preocupă şi pe mine, de ce unii bărbaţi descoperă că pot obţine gratificare sexuală doar de la prostituate sau femei decăzute, nedemne sau cumva sub ei? Ca de obicei, Freud a apelat la complexul Oedip pentru explicaţie. Dacă soţia sau partenera oficială aduce cumva pentru bărbat (sau pentru libidoul lui) cu mama sau poate cu o soră, problema ar putea fi repulsia inconştientă provocată de cel mai mic semn de incest. Sau, după cum am văzut în capitolul anterior, tipul de iubire tandră pe care bărbatul îl simte pentru soţia sau partenera din mediul familiar, domestic poate înceta în timp să-i stârnească dorinţele sexuale. Această contradicţie în sistemul sexual între afecţiunea familiară şi noutatea sexuală îi duce pe unii bărbaţi spre pornografia online şi chiar spre prostituate pentru o stimulare sexuală proaspătă.

Un alt motiv, conform lui Freud, pentru care unii bărbaţi sunt atraşi de femei degradate din subteranul sexual, este că respectul pe care îl au pentru femei îi inhibă sexual. Au fost prea stânjeniţi sau ruşinaţi pentru a se lăsa să se manifeste pe deplin sexual cu femeia pe care o iubeau, pe

care o admirau şi respectau. Idealizau feminitatea ei într-un mod care o făcea perfectă sau prea fragilă pentru sex, ca şi cum ar fi trebuit protejată de dorinţele sexuale brute ale bărbaţilor. Cu alte cuvinte, problema stă într-un conflict ireconciliabil între imaginea idealizată a feminităţii şi natura primitivă, animalică a actului sexual propriu-zis. Să apeleze la prostituate era o modalitate de a proteja femeile idealizate din societatea civilizată de această parte ruşinoasă a propriei persoane. Pentru mine, asta sună a explicaţie victoriană evazivă. Sau poate fl un semn al tendinţei lui Freud de a trece cu vederea aspectele de putere sau lipsă de putere din relaţiile de gen. Unii bărbaţi pur şi simplu se tem de puterea sexuală a femeilor şi de sentimente de vulnerabilitate, de pierdere a controlului şi de neputinţă, sentimente care pot fl intolerabile şi care pot fl provocate de intimitatea reală.

Există numeroase motive pentru apelarea la prostituate. Unii bărbaţi se duc la bordel pentru a-şi pune în act într-un mod sigur fantasmele sexuale, cum ar fl o dorinţă masochistă intensă de a fl trataţi ca un copil supus de o mamă-substitut atotputernică. Prostituatei i se cere să joace rolul unei directoare de şcoală sau al unei stăpâne, să-i calce în picioare sau să-i biciuiască. Unii bărbaţi preferă să facă sex cu o prostituată pentru că aici lipseşte intimitatea; tranzacţia financiară înseamnă că nu li se cere performanţă sau măcar să satisfacă femeia. Bordelul poate fl şi un loc în care bărbaţii îşi pot exprima liberi acea parte din ei înşişi care nutreşte sentimente profund ostile faţă de femei. Au nevoie să fie într-o poziţie de putere sexuală faţă de o femeie pe care o plătesc pentru a fi degradată şi înjosită. Oricare ar fi motivul, plătirea prostituatei înseamnă că bărbatul deţine controlul: o plăteşte să-i facă pe plac.

Cu toate acestea, întotdeauna sunt bărbaţi – poate cei mai mulţi – care nu au nicio dorinţă de a plăti pentru sex. Aceştia sunt bărbaţi care le înjosesc şi degradează în mod uzual pe femeile cu care fac sex prin faptul că le tratează ca obiecte sexuale care nu există decât pentru gratificarea lor sexuală. Pentru astfel de bărbaţi, degradarea femeilor este atât de obişnuită şi normală, încât nici măcar nu-şi dau seama că fac asta. Imită bărbaţii din acelaşi grup şi adesea au crescut în familii în care taţii denigrau constant sau abuzau mamele.

Invers, întotdeauna vor fi bărbaţi – poate mulţi – care îşi

refulează adevărata natură sexuală şi acceptă tăcuţi faptul că viaţa lor sexuală nu le va aduce prea multă satisfacţie sau ajung să-şi piardă cu totul interesul pentru sex.

Deşi Freud era interesat în acest eseu în principal de tendinţa bărbaţilor de a dori femei degradate, el a făcut în treacăt o observaţie pe care o găsesc fascinantă, despre diferenţele de gen. A observat că, spre deosebire de bărbaţi, majoritatea femeilor nu doresc sexual bărbaţi pe care îi văd ca degradaţi sau cumva inferiori lor şi nu au nevoie să degradeze sexual bărbaţii pentru propria excitaţie sexuală. Forţa care impulsionează erotismul majorităţii femeilor era dorinţa pasională pentru parteneri sexuali idealizaţi, indisponibili sau interzişi (vezi pagina 134, Capitolul 5).

Cred că sub vălul modern al egalităţii de gen sunt în continuare comune aceste diferite tendinţe erotice – ascunse sau nu prea ascunse – ale bărbaţilor şi femeilor, nu ale tuturor bărbaţilor şi femeilor, dar ale multora. Cred şi că aceste diferite tendinţe erotice pot oferi un insight profund în privinţa unei diferenţe semnificative între genuri, cu implicaţii care depăşesc mult domeniul erotic şi pot face lumină în sfera unor probleme profund înrădăcinate din relaţiile generale între sexe (vezi Capitolul 9).

De ce unii oameni devin dependenţi de sex?

Fiecare civilizaţie a avut de-a lungul istoriei pornografie şi prostituate şi întotdeauna au existat comportamente compulsive şi adictive asociate cu sexul: „condiţia dureroasă impusă de senzaţia de a fi controlaţi de propriile dorinţe sexuale sau de a fi obligaţi să acţionăm pe baza lor a fost descrisă încă din secolul al III-lea de Sf. Augustin” (Hall, 2013). Schimbarea importantă în cultura modernă o reprezintă dezvoltarea internetului. A amplificat masiv accesibilitatea, tentaţiile şi ocaziile oricărui tip de stimulare sexuală, fie că e vorba despre navigare în căutarea de pornografie sau prostituate, fie despre aplicaţii pentru telefoane mobile ca Tinder sau Grindr, un fel de pieţe virtuale de parteneri sexuali potenţiali, disponibili, din apropiere. Cu excepţia site-urilor pentru bărbaţi gay şi lesbiene, pornografia expusă în subteranul sexual este în cea mai mare parte controlată de bărbaţi şi are scopul de a

îndeplini fanteziile masculine, majoritatea obiectelor dorinţei fiind femei.

Dependenţa de sex este o preocupare obsesivă de gratificare sexuală care pare să nu poată fi controlată. Nu apare doar în cazul bărbaţilor; sunt şi unele femei dependente de sex, dar apare mult mai des la bărbaţi. Când scriu asta, dependenţa de sex încă nu este recunoscută oficial în DSM *(Manual de diagnostic şi clasificare statistică a tulburărilor mentale).* Cu toate acestea, din ce în ce mai mulţi clienţi caută ajutor pentru ceea ce a ajuns să fie pentru ei o dependenţă de sex. Pentru unii bărbaţi, dependenţa de sex se centrează pe vizite numeroase şi foarte scumpe la prostituate. Alţi bărbaţi petrec ore în şir masturbându-se în secret în timp ce se uită la pornografie online. Aceşti clienţi caută ajutor individual. Dar am văzut şi cupluri disperate după ajutor când o soţie sau o prietenă a fost şocată şi, în unele cazuri, tulburată, când a descoperit adevărata natură a vieţii sexuale a partenerului ei.

Dependenţa de sex poate lua multe forme. Pentru unii bărbaţi, compulsia implică seducerea unui număr neobişnuit de mare de partenere sexuale. Acest comportament este uneori numit sindromul Don Juan, după legendarul libertin ficţional care şi-a dedicat viaţa seducerii şi cucerii multor femei. Autoarea Jane Austen a scris într-o scrisoare, după ce asistase la o piesă de teatru în care apărea personajul Don Juan: „Nu am văzut pe scenă niciun personaj mai interesant decât acel melanj de cruzime şi voluptate”. Nu e singura fascinată de personajul libertinului. Spectrul seducătorului experimentat care aparent adoră femeile, dar a cărui dorinţă este impulsionată şi de o nepăsare împietrită sau de cruzime faţă de sentimentele femeilor pe care le seduce este o imagine puternică. La suprafaţă, libertinul narcisic pare să se distreze de minune, fără empatie sau preocupare pentru prada lui şi fără constrângerile sociale obişnuite impuse sexualităţii. Unii libertini puternici şi narcisici, cum ar fi unii dintre bărbaţii expuşi de mişcarea #MeToo, probabil s-au distrat grozav până când femeile au avut curajul să-şi spună povestea.

Dar există şi bărbaţi profund tulburaţi de comportamentul lor obsesiv-compulsiv şi de sentimentele complicate şi contradictorii pe care le au faţă de femei. Ei cred sincer că iubesc şi că le respectă pe femei, aşa că de ce simt că se

află în ghearele unui comportament care ajunge dependenţă de sex, mai ales dacă obiectele dorinţei sunt femei care lucrează în industria sexului, iar multe sunt exploatate?

Paula Hall este autoarea cărţii *Understanding and Treating Sex Addiction (Înţelegerea şi tratarea dependenţei de sex)* (2013). Când se ocupa de documentare pentru această carte, Hall, psihoterapeută specializată în dependenţa de sex, a realizat în Marea Britanie un studiu la care majoritatea participanţilor au fost bărbaţi care sufereau de această afecţiune. Pe baza răspunsurilor celor 350 de persoane care au completat chestionarul, autoarea a putut să observe unele tendinţe comune. Nu există un răspuns simplu la întrebarea de ce unii oameni devin dependenţi de sex, ci este vorba mai degrabă despre o combinaţie de cauze. Unul din trei respondenţi a menţionat ca factor major accesul facil la oportunităţi sexuale la pubertate sau înainte. Ceea ce este deosebit de tulburător, dat fiind că acum copiii şi tinerii pot accesa uşor pornografia online la o vârstă la care creierul este încă în dezvoltare. Încă nu ştim ce impact va avea asupra vieţii lor sexuale în viitor. De asemenea, dependenţii de sex au adesea în comun cu persoanele dependente de droguri şi alcool un istoric de experienţe tulburătoare în copilărie: pierderi, separări dureroase de cei dragi sau abuz emoţional, fizic sau sexual. Sexul, abuzul de substanţe sau o combinaţie a acestora este o încercare de gestionare sau de automedicare pentru atenuarea sentimentelor tulburătoare. Problema escaladează şi ajunge apoi într-un punct în care dependenţa în sine devine cauza suferinţei şi e nevoie de mai mult sex, de mai multe droguri sau de mai mult alcool pentru a atenua suferinţa – şi aşa se pune în mişcare acest cerc vicios.

60% dintre participanţii la studiul lui Hall au descris mediul familial în care au crescut ca fiind strict şi dominator. Orice comportament rebel trebuia realizat în secret. 77% au spus că au crescut într-o familie în care fie emoţiile exprimate erau extreme şi înfricoşătoare pentru copii, fie nu se exprimau deloc emoţii, iar climatul afectiv era o tăcere rece. După cum spune Hall, aceşti copii au crescut fără un „model de trăire sănătoasă a furiei, tristeţii, frustrării, singurătăţii, pierderii şi aşa mai departe”. Sexul a devenit modalitatea de a-şi gestiona şi de a-şi atenua

emoţiile dureroase. 52% au spus că în copilărie s-au simţit prost şi lipsiţi de valoare din cauza criticii excesive, a tăcerii ostile sau a ambelor. Au învăţat la o vârstă fragedă să se apere păstrându-şi secretele, iar ruşinea a fost pentru ei un sentiment dominant în copilărie. 41% au început să folosească pornografia înainte de vârsta de 12 ani. Pentru ei, „sexul singuratic, în secret, plin de ruşine, a devenit norma". Un procent masiv, de 64% dintre respondenţi, au spus că s-au simţit „singuri, izolaţi sau diferiţi în adolescenţă".

0 cicatrice comună a traumei provocate de abuzul emoţional, fizic sau sexual este furia; furia faţă de agresor, furia faţă de persoana care nu a putut să te protejeze şi furia faţă de propria persoană pentru că eşti victimă. Dar frica este resimţită ca fiind o emoţie dificil de controlat şi periculoasă: dacă scapă de sub control, ameninţă să expună secrete şi minciuni şi duce la dezastru. Acest obicei de a apela la sex pentru amorţirea sentimentelor alimentează dependenţa. Din păcate, multor oameni dependenţa de sex le contaminează viaţa cu sentimente intense de vinovăţie, ruşine, nefericire, singurătate, deprimare şi disperare. Lars era unul dintre aceşti oameni.

Dependenţa lui Lars de pornografie şi prostituate

Lars avea 30 şi ceva de ani şi lucra pentru o companie independentă care producea emisiuni de televiziune. Când a intrat în cabinet, prima impresie a fost aceea a unui bărbat încrezător şi care se simte foarte confortabil în propria piele. Era înalt, zvelt, blond şi îmbrăcat lejer, în blugi şi tricou. L-am observat cum părea să absoarbă încăperea, cărţile, tablourile, şemineul. În sfârşit, a zâmbit şi a spus că-i place cabinetul, pare cald şi îmbietor. L-am plăcut imediat, deşi mi-am făcut o notă mentală să fiu atentă; uneori mă las fermecată, ceea ce nu e neapărat de ajutor în terapie pentru clienţi.

Mi-a spus că a mai fost o dată la terapie; el şi fosta lui prietenă au făcut aproximativ şase luni terapie de cuplu:

— Problema a fost că am minţit tot timpul la şedinţe, şi Ester, prietena mea, a sfârşit tot prin a mă părăsi. Ester era, este, tot ce mi- am dorit vreodată de la o femeie; companie grozavă, inteligenţă sclipitoare, e frumoasă şi are

succes. Nu o învinovăţesc că m-a părăsit. Ştiu că a fost vina mea. Mă purtam rău şi mă simţeam vinovat că mă purtam rău, ceea ce m-a făcut să mă port şi mai rău.

A izbucnit într-un râs găunos.

— M-am simţit eviscerat când m-a părăsit. Încă mă simt eviscerat, deşi ştiu c-am fost un rahat. N-o meritam.

— În legătură cu ce anume ai minţit? l-am întrebat.

— Sex, a spus, în mare despre obiceiul meu de consum de pornografie.

S-a oprit un moment, ca şi cum încerca să hotărască dacă să continue sau nu, apoi a continuat:

— Şi cheltuiam o avere pe prostituate.

Îmi studia expresia. Simţeam cum caută o reacţie, poate dezaprobare sau dezgust.

— Bine, continuă.

Am zâmbit şi l-am încurajat să nu se oprească. Dacă un psiho- terapeut judecă, înseamnă că şi-a ales greşit meseria.

— Ester nu ştia, a continuat. Probabil n-ar fi avut nicio problemă cu pornografia, e ceva destul de normal. Dar nu puteam să-mi imaginez că i-aş fi zis de prostituate. Ar fi fost îngrozită. Presupun că adevărul e că am minţit egoist, pentru că nu voiam să o pierd. De-asta a trebuit să mint la terapia de cuplu. Nu-ţi face griji, promit să nu te mint. De data asta terapia e pe bune. Ştiu că am nevoie de ajutor să-mi revin. Am probleme mari. Pe bune, promit să nu te mint.

— Îmi pare bine să aud asta. Să-ţi minţi terapeutul nu prea are sens, am spus eu. Dar uneori e dificil să ştii care e adevărul. Înţeleg că ai minţit pentru că nu voiai să o pierzi pe Ester. Dar mă întreb dacă minciunile nu au avut şi scopul de a evita să renunţi la prostituate. Ai renunţat la prostituate?

— Încerc. Îmi doresc. Chiar vreau asta. Dar până acum mi-e teamă că nu prea am reuşit. Asta e motivul pentru care am nevoie să mă ajuţi. E nebunie curată. În primul rând, nu-mi permit. Mi-e groază să mă gândesc câţi bani am cheltuit la prostituate de-a lungul anilor, e o avere.

A făcut o pauză.

— Nu mi-e uşor să vorbesc despre asta, a spus încet. Nu am mai spus nimănui. Chiar şi când veneam încoace încercam să-mi dau seama cum aş putea să-ţi spun că problema e obsesiv-compulsivă fără să-ţi spun că e vorba despre compulsia de a merge la prostituate.

— Ştii că nu sunt specializată în dependenţe. Există

grupuri pentru dependenţa de sex şi e şi un program în 12 paşi.

— Ştiu, dar nu vreau să intru în niciun grup. Mă simt mai în siguranţă aici cu tine. Chiar vreau să încerc.

Eram îngrijorată. E bine ştiut faptul că e dificil să lucrezi cu dependenţa de sex. Dar era ceva în legătură cu Lars şi am fost mişcată de urgenţa din tonul lui.

În următoarele câteva şedinţe, Lars mi-a spus povestea lui. Descoperise sexul prin telefon la 14 ani. A spus că fusese un puşti slab şi plin de coşuri, îngrozit de fete şi speriat de sex. Credea că probabil a văzut o reclamă într-una dintre revistele porno pe care le ţinea ascunse în camera lui. Nu-şi amintea când a sunat prima oară, deşi probabil a fost speriat.

— Eram convins că e ceva în neregulă cu mine, eram altfel decât ceilalţi copii, eram cumva inadecvat sexual. Nu puteam nici măcar să sărut o fată adevărată, ce să mai vorbim de sex! Aş fi avut senzaţia că e o trădare.

Cuvântul „trădare” m-a surprins.

— De ce o trădare? l-am întrebat.

Părea la fel de surprins ca mine că i-a venit în minte cuvântul „trădare". În cele din urmă a ajuns la concluzia că problema era atmosfera de acasă. Sexul nu exista: nu apărea pe hartă, părinţii lui nu vorbeau niciodată despre sex şi nu-şi putea imagina nici măcar că ar ieşi la o întâlnire cu o fată, cu atât mai puţin că ar aduce-o acasă. Însă a reuşit în cele din urmă să-şi piardă virginitatea câţiva ani mai târziu, la facultate, când avea 18 ani – în felul normal, m-a asigurat, cu o prietenă adevărată, nu cu o prostituată. Dar şi-a amintit că a avut în acelaşi timp senzaţia că ar fi exploatat-o cumva pe acea fată; apoi s-a simţit vinovat, poate pentru că ea a spus că era îndrăgostită de el, iar el ştia că o va părăsi. Oricare ar fi fost motivul, sexul cu ea nu a fost grozav. Ştia deja că îi plac sexul la telefon şi pornografia şi era clar ce îşi dorea. După câteva săptămâni a fost pentru prima dată la o prostituată.

De atunci viaţa lui sexuală a fost clivată între ceea ce numea „sex oficial" cu partenerele şi „sex secret” – care însemna fie masturbare şi pornografie, fie sex cu prostituate. Problema în privinţa sexului cu partenerele era că dintotdeauna îi fusese greu să se relaxeze. Simţea o presiune intensă de a avea performanţă. Era important pentru el să-şi satisfacă prietena şi îl îngrijora ejacularea

precoce; credea că termina prea repede. Cu prostituatele se simţea neafectat de nicio presiune, poate pentru că ele erau cele care acţionau, iar el plătea.

— Apoi, de fiecare dată mă simţeam dezgustător şi vinovat. Urăsc ipocrizia asta. Urăsc faptul că, apelând la prostituate, particip la exploatarea femeilor. Asta e motivul pentru care întotdeauna încerc să fiu foarte drăguţ cu ele, să compensez faptul că le exploatez. Mă păcălesc că de fapt ele mă plac pentru că sunt mai drăguţ cu ele decât ceilalţi clienţi şi în realitate le ajut pentru că au nevoie de bani.

A râs amar, ca şi cum nu-i venea să creadă că spusese asta. Apoi s-a uitat la mine cu o privire lipsită de speranţă şi a continuat:

— Uite, ştiu cât de jalnic sună asta. Dar măcar e adevărat... Dar mai e ceva.

Ezita şi părea ruşinat. Voia să-mi spună şi se străduia să fie sincer de dragul terapiei, dar următoarea parte era şi mai stânjenitoare.

A inspirat profund.

— La început le ceream prostituatelor sex normal, cu penetrare. Dar mai târziu am prins curaj, dacă poţi să-i spui curaj, şi am cerut ce voiam de fapt, să mi-o frece. Adică nu doar asta, mai e şi fantezia. Încep spunându-i care e fantezia şi apoi ea trebuie să mă conducă prin scenariul ăsta în timp ce mi-o freacă.

S-a uitat la mine cu privirea fixă.

— Vrei să ştii care e fantezia, nu?

Ei bine, da, sigur că voiam să ştiu.

— Doamne, e stânjenitor... e umilitor. Îţi dai seama că n-am mai spus asta nimănui până acum, nu? Adică, cu excepţia prostituatelor.

Din nou a inspirat profund.

— Bine, uite. fantezia e că ea trebuie să-mi spună în detaliu despre cea mai bună partidă de sex pe care a avut-o vreodată cu un tip care o are foarte mare.

Eram confuză.

— Deci nu vrei să fii tu tipul ăla?

— Nu, a răspuns. Nu vreau să se prefacă, lăsându-mă să cred că eu sunt acela. Vreau să-mi povestească cum a făcut cel mai grozav sex. Trebuie să fie altcineva, un bărbat care o are mare. Atât.

— E ceva ce ai vrea să poţi vedea în realitate? l-am întrebat.

— Sigur nu. Ce vreau e să-mi povestească fata.
— Deci te excită o poveste din care eşti exclus?
— Cred că da, într-un fel, a spus nesigur. Dar la mine e atentă când mi-o freacă şi-mi spune povestea.

Lars a povestit că ritualul începe în momentul în care se apucă să caute o prostituată pe internet. Excitaţia şi anticiparea se amplifică într-un ritm constant până ajunge la bordel şi fata îl masturbează în timp ce îl ghidează prin scenariul lui fantasmatic. După ce se termină, simte o uşurare enormă.

— Dar nu durează mult, a adăugat cu un râs amar, pentru că apare imediat un sentiment copleşitor de dezgust de sine.

S-a gândit puţin şi apoi a adus ultima piesă din puzzle: de fiecare dată prostituata trebuie să fie alta şi trebuie să vină dintr-o clasă inferioară, deloc asemănătoare părinţilor lui din clasa de mijloc sau prietenelor lui sofisticate. Arătau ca două fete mai mari de la şcoala unde învăţase. Şi le amintea foarte clar:

— Erau supremele obiecte inaccesibile ale dorinţei. Ţin minte că într-o zi am dat peste ele când se hlizeau în spatele standului de biciclete. Mi-au arătat o poză care le plăcea dintr-o revistă porno. Era un bărbat cu o sculă cu adevărat enormă. Mişto poză pe care să i-o
arăţi unui puşti slab, plin de coşuri, subdezvoltat, profund ruşinat de sentimentele lui sexuale.
— Ce ai simţit?
— Nu-mi amintesc să fi simţit ceva. Tristeţe poate, inadecvare. Probabil aveam deja de gând să găsesc un telefon şi să sun la linia fierbinte.

Ani întregi, ritualul lui Lars cu prostituatele a rămas la fel. Nu-şi dorea variaţiuni. Doar prin punerea în act a fiecărui pas din ritual ajungea să simtă atenuarea sentimentelor intense de anxietate şi groază. Căutarea atenuării anxietăţii sale acute părea o forţă determinantă a întregii desfăşurări. Dar care era rădăcina anxietăţii lui?

Lars era copil unic. Presupunea că trebuie să fie fost apropiat de mama lui când era foarte mic, dar îi era greu să găsească cuvinte pentru a descrie relaţia pe care au avut-o până a crescut:

— Nu că era rece, distantă poate, cu tata şi, într-un fel, cu mine. întotdeauna îmi făceam griji pentru sănătatea ei, de când mă ştiu a tot fost bolnavă şi i-a trecut şi s-a îmbolnăvit

din nou. Probabil era deprimată fiindcă era căsătorită cu un bărbat ca tata. Era foarte furios. Acum nu mai e la fel de rău, cred că vârsta l-a mai înmuiat. Dar când eram mic, izbucnirile lui de furie erau complet iraţionale, îşi ieşea din minţi, era tot timpul sarcastic şi critica totul şi pe toţi, ca şi cum ar fi urât lumea întreagă şi oamenii. Tot timpul mă ataca, mă critica, mă judeca şi îşi bătea joc de mine. Mi-era groază de el. Probabil şi mamei. Niciodată nu mi-a luat apărarea.

— Deci tatăl tău era scula mare din casă? am sugerat eu.

— Prefer să mă gândesc la el ca la un agresor, a spus Lars sec.

Şi-a îngustat ochii şi s-a uitat la mine suspicios.

— Cred că ştiu unde baţi. Dar armăsarul din fantezia mea e ca o sculă mare dintr-un film porno, nu seamănă cu nimeni pe care să-l cunosc şi sigur nu seamănă deloc cu tata. Nu pot să mi-i imaginez pe părinţii mei făcând sex, deşi presupun că trebuie s-o fi făcut odată.

— Mă întrebam dacă i-ai văzut vreodată făcând sex, poate când erai foarte mic?

Lars s-a încruntat, dar a fost interesat; a părut atent.

— Îmi amintesc că odată, când eram mic, pe la vreo patru ani, am intrat în dormitorul lor. Nu-mi aduc aminte de ce – poate visasem urât şi voiam să mă liniştească mama. Oricum, tata era pe ea şi ea gemea ciudat. Mi-a fost teamă că îi face rău. Dar nu-mi amintesc să fi simţit ceva anume, ţin minte doar ce s-a întâmplat.

Lars a dat deoparte această amintire; dacă nu a simţit nimic, probabil nu era important. Eu m-am gândit că nu era surprinzător că nu-şi putea aminti să fi simţit ceva; la urma urmei, ce să înţeleagă în acea seară un copil speriat de patru ani din situaţia alarmantă din patul părinţilor? Dat fiind că era deja speriat de crizele de furie ale tatălui şi îngrijorat de fragilitatea şi îmbolnăvirile frecvente ale mamei, orice excitaţie sexuală tulburătoare ar fi simţit alături de frica de posibila violenţă sau potenţialul viol pe care tatăl îl comitea asupra mamei i-ar fi provocat sentimente mult prea copleşitoare pentru a putea fi contemplate de un copil de patru ani – era mai bine să uite întregul episod, să-l alunge în inconştient şi să se ducă înapoi la culcare.

La următoarea şedinţă, Lars mi-a spus că nu suporta să se întoarcă în apartamentul lui gol. De când Ester îl părăsise,

nu se mai preocupase deloc de casă. Era neîngrijită, neiubită, dezordonată şi întunecată, pentru că n-avea niciun chef să schimbe becurile arse.
— Sună ca şi cum casa ta e o oglindă a ceea ce simţi, am spus eu.
— Cred că da. Am comis-o rău cu Ester. Mi-e dor de ea. În primele trei luni eram îndrăgostiţi şi fericiţi. Ester mă adora şi avea grijă de mine ca o mamă şi sexul era bun. Dar a trebuit să plece în delegaţii. Mă simţeam abandonat şi mă duceam iar la prostituate. Când se întorcea, îi făceam zile fripte. Eram prost dispus, furios, deprimat, gelos şi mă purtam urât.
— Te purtai ca tatăl tău?
S-a holbat la mine.
— Nu atât de rău ca el. Dar de-asta m-a părăsit. S-a săturat. Nu o învinovăţesc.
A rămas tăcut, străduindu-se să nu plângă.
— Cum era camera ta când erai mic?
— Ca o cameră de hotel. Singuratică. Am fost un copil singuratic.
— Îţi aminteşti cum te simţeai acolo?
— Ţin minte că stăteam noaptea acolo în întuneric. Mi-era frică de întuneric. Nu părea un loc sigur. Mi-era teamă că tata ar fi putut intra în orice moment să ţipe la mine într-o criză de furie pentru că nu îmi făcusem temele bine. Toată copilăria am fost într-o stare permanentă de anxietate şi groază. Mă făcea să mă simt lipsit de valoare, ca şi cum aş fi putut să fiu călcat în picioare în orice moment, ca şi cum n-aş fi fost nimic. Aşa îmi amintesc că m-am simţit în cea mai mare parte a copilăriei, ca un nimic.
Am rămas tăcuţi o vreme.
— Sună ca şi cum tatăl tău te-a emasculat, am spus.
Lars s-a holbat la mine într-o tăcere şocată.
La sfârşitul şedinţei, chiar înainte să iasă, s-a întors spre mine şi a spus că a fost foarte greu de tolerat sugestia mea că a fost emasculat:
— M-a durut, dar a durut pentru că e adevărată. Pe săptămâna viitoare!
Mi-am notat ideea pentru a reveni la ea săptămâna următoare. Dar la acea şedinţă Lars a venit într-o stare de anxietate accentuată. A spus că a făcut o mare greşeală; îi spusese mamei lui că face terapie:
— I-am spus în secret. Am pus-o să-mi promită că nu o să-i

spună tatălui meu. Dar i-a spus. Acum încearcă să controleze situaţia şi să mă facă să vorbesc cu tata. Ar fi trebuit să ştiu că nu pot să am încredere în ea. Aşa a făcut de când mă ştiu, a controlat lucrurile ca să-l liniştească pe tata. Totul era întotdeauna despre el şi despre nevoile ei. Nevoile mele nu contau niciodată. Chiar şi când ne-a abandonat, ea nu s-a gândit cum era pentru mine să mă lase singur cu tata.

— V-a abandonat?

— L-a părăsit pe tata când aveam vreo 13 sau 14 ani. Am venit de la şcoală şi am descoperit că plecase. Am găsit mai târziu o scrisoare de la ea în camera mea. Nu-mi amintesc ce scria, ţin minte doar cât mi-era de groază de cum o să reacţioneze tata când va veni acasă. Cum a putut să mă lase singur cu el? Un lucru pe care mi-l amintesc e că mă gândeam cum aş putea să folosesc asta în avantajul meu. Iubeam în secret o fată de la şcoală. Credeam că, dacă i-aş spune că mama m-a abandonat, i-ar fi milă de mine şi s-ar îndrăgosti de mine. Cred că ce îmi doream de fapt era să mă ţină în braţe. Oricum, n-a funcţionat, n-a fost interesată. Atunci am început să sun la linia fierbinte. Mama plecase, casa era goală când m-am întors. Tipa de la telefon nu putea să mă vadă, era doar o voce care îmi vorbea murdar de la celălalt capăt al firului, nu ştia că vorbea cu un puşti plin de coşuri. La telefon puteam fi oricine.

— Cât timp a fost mama ta plecată? l-am întrebat.

— Nu-mi amintesc. Nu-mi amintesc nici măcar ziua în care s-a întors. Presupun că încercarea ei de a se elibera nu a funcţionat. Dar îmi amintesc ziua în care tata a primit o factură de telefon enormă. Bunica mea venise în vizită din Suedia. Tata a intrat cu paşi mari în sufragerie când eram la micul-dejun şi m-a denunţat: „Acest dezgustător fiu al nostru a sunat la linia fierbinte!" sau ceva de genul ăsta. Era o factură detaliată. Bineînţeles, sunase la acel număr ca să vadă pe cine sunasem şi a fost şocat. Era ca un actor foarte prost şi excesiv de teatral. Flutura factura în aer ca un nebun. Ţin minte că ardeam de ruşine. Cum putea să facă asta în faţa bunicii? Era groaznică umilinţa. Am fugit. Şi ţin minte că primul gând a fost cum să găsesc o modalitate să sun la linia fierbinte acum, că fusesem demascat. Dar eram un puşti descurcăreţ, n-a durat mult să găsesc o soluţie.

— Spui asta ca şi cum încă de la 13 sau 14 ani erai un

manipulator rece şi calculat, am spus eu. Dar tot ce văd eu e un copil singur, nefericit, care s-a dus spre fata de la şcoală pentru că avea nevoie de cineva care să-i fie mamă. Poate asta îţi doreai şi de la femeile de la telefon?

— Poate. Dar cred că eram manipulator. Sau poate, mai bine zis, eram un manipulator ratat.

A rânjit.

Ca de obicei, era greu pentru Lars să simtă ceva legat de copilărie sau să mă audă spunând că eram mişcată de ce povestea.

— Te-a întrebat vreunul dintre părinţii tăi de ce sunai la linia fierbinte? l-am întrebat.

— Doamne, nu, ar fi fost de netolerat.

— Dacă tu ai fi tatăl unui copil de 14 ani şi ai afla că face echivalentul modern...

— . .Sex prin webcam, a spus Lars sec.

— Bine, deci fiul tău de 14 ani interacţionează cu o prostituată prin webcam, crezi că ar fi o idee bună să vorbeşti cu el despre asta?

— Da, bineînţeles. Dar după incidentul cu factura niciunul dintre ei nu a mai vorbit despre asta cu mine. Presupun că, dacă nu puteau să vorbească unul cu celălalt, nu puteau să vorbească nici cu mine despre nimic în afară de teme. Amândoi erau obsedaţi de notele la examene. Nimic altceva nu conta pentru ei. M-am simţit tot timpul ca un ratat până am ajuns la facultate. Au fost mulţumiţi de asta.

De obicei, Lars începea şedinţa cu numărul de zile care au trecut de când a recăzut ultima oară. Pe măsură ce terapia progresa, numărul devenea tot mai mare. Se descurca bine. Chiar a făcut curăţenie în apartament şi a cumpărat becuri noi. Dar în ziua a 60-a a ajuns acasă şi a găsit în căsuţa vocală un mesaj de la tatăl său. Îi spunea că e dispus să se întâlnească oricând, oriunde şi să vorbească despre orice ar dori Lars să vorbească.

— Părea aproape rezonabil, în afară de faptul că a făcut o glumă proastă şi a zis că putem să vorbim şi despre baliverne psihologice dacă asta voiam.

— Ce simţi în legătură cu o posibilă întâlnire?

— Nu ştiu. Tot mi-e frică de el, asta e problema. Nu-mi imaginez că i-aş spune cum mă simt de fapt.

— Ce ai vrea să-i spui?

Lars s-a gândit puţin.

— Aş putea să-l întreb de ce era tot timpul atât de furios.

— Presupun că ai putea. E puţin vag. Ce i-ai spune dacă ar fi acum aici?

A răspuns instantaneu:

— „Ieşi în gâtu' mă-tii din şedinţa mea de terapie, jegosule!”

Am zâmbit.

— Bine.

— „De ce ai fost un tată atât de de căcat?” a adăugat intrând şi mai bine în rol.

— E mai bine.

Înfăţişarea i s-a schimbat brusc. Părea deznădăjduit.

— Îţi dai seama că n-aş putea să-i spun nimic ce să nu folosească în avantajul lui.

— Poate e mai important să-i spui cum te simţi tu, nu ce face el cu asta, i-am sugerat.

Lars a decis că nu era pregătit să vorbească cu tatăl lui, în orice caz nu despre sentimentele lui. Era convins că rezultatul inevitabil al discuţiei cu tatăl lui ar fi catastrofal. Ar însemna sfârşitul relaţiei. Mama lui ar avea de suferit şi el s-ar simţi responsabil şi intolerabil de vinovat. Prefera să rămână la strategia lui obişnuită de a menţine conversaţia calmă şi neutră. M-am întrebat dacă frica lui Lars de a se confrunta cu tatăl lui nu era şi o frică inconştientă de a lăsa să izbucnească propria lui furie acumulată. Poate asta era catastrofa care îl îngrozea. Dacă, la fel ca Oedip, îşi ucidea tatăl?

A venit Crăciunul şi s-a întâmplat inevitabilul. Conflictul dintre Lars şi tatăl lui s-a amplificat rapid până a ajuns la pericolul unei lupte fizice. În acel moment Lars s-a retras şi a reaşezat lucrurile în modalitatea lui conciliantă. Dar ceva se schimbase între ei. Lars şi-a dat seama dintr-odată că era mai mare şi mai puternic decât tatăl lui. Tatăl lui îmbătrânea şi părea mai mic şi aproape pierdut. Lui Lars îi părea rău de el. Şi-a dat seama că, în ciuda tuturor lucrurilor, tatăl lui îl iubea într-un fel contorsionat, iar el îşi iubea tatăl.

Cu toate acestea, lupta lui împotriva dependenţei continua. Ne-am întrebat dacă poate Marea Sculă din fantasma lui era un fel de dar pe care îl oferea prostituatei? Punând-o să mimeze excitaţia sexuală cu Marea Sculă, se asigura că nu era o dezamăgire pentru ea. M-am întrebat dacă nu cumva excitaţia pe care o simţea când prostituata îi vorbea despre cum făcea sex cu Marea Sculă nu era un

indiciu al unei părţi nerecunoscute din el însuşi care era bisexuală. Dar era ferm convins că nu avea nicio dorinţă de a face sex în trei, cel puţin nu cu încă un bărbat. Am început să mă gândesc că important nu era sensul fantasmei, ci faptul că o fantasmă de masturbare i se întipărise în minte când era un adolescent vulnerabil, într-o perioadă în care creierul lui era încă în formare. A fost momentul în care fetele de la şcoală l-au tachinat cu imaginile pornografice ale armăsarului cu scula enormă. A început să se folosească de linia fierbinte ca modalitate de a-şi atenua sentimentele intense de singurătate, abandon, groază şi anxietate, şi, cumva, s-au alipit imaginea unei scule mari şi vocea unei femei care îi vorbea şi îl asista în excitaţia masturbării. Ritualul în care o prostituată îl ghida printr-o fantasmă în timp ce îl masturba s-a adăugat mai târziu, când s-a întâlnit faţă în faţă cu prostituate. Iar acum, ori de câte ori ceva din viaţa lui îi provoca o anxietate acută, reacţia lui automată era să pună în scenă întregul ritual pentru a recâştiga controlul asupra emoţiilor şi pentru a găsi în cele din urmă un fel de uşurare trecătoare. Dar apoi apăreau invariabil sentimentele de dezgust de sine, de lipsă de valoare şi un fel de pesimism întunecat, autodistructiv, însoţit de unicul aspect pozitiv – „Măcar a părut real”, în cuvintele lui. Pentru Lars, „să pară real" este esenţial, chiar dacă ceea ce „pare real” e autodistructiv şi ameninţă să-i distrugă lumea.

După conflictul cu tatăl lui, relaţia lor s-a îmbunătăţit. Apoi nu a trecut mult până să se îndrăgostească profund de Gale. A întâlnit-o în modul tradiţional, la o petrecere a unui prieten. Gale era frumoasă, sclipitoare, avea inteligenţă emoţională şi era aventuroasă sexual. Împărtăşeau fantasme sexuale şi pornografie. S-au mutat împreună şi Gale i-a transformat din nou apartamentul într-un cămin.

Dar să nu sărim încă la „fericiţi până la adânci bătrâneţi . Lars era fericit cu Gale, nu se mai ducea la prostituate, iar sexul cu Gale era grozav. Însă Gale avea o slujbă solicitantă care adesea o trimitea în străinătate. Revenea vechea problemă a abandonului. Lars a început să lipsească de la şedinţe şi îmi trimitea în ultimul moment mesaje cu pretexte jalnice. Când chiar venea, îmi vorbea despre noul lui „sine fericit". Sau povestea amintiri traumatice sau vise interesante. Dar aveam senzaţia că încerca să-mi facă pe plac spunându-mi poveşti de tipul celor pe care terapeuţilor le place să le audă. Şi încerca să mă seducă făcându-mi

complimente. Mă lăuda pentru că sunt o bună terapeută. Chiar a încheiat o şedinţă spunând entuziast că era îndrăgostit de mine, probabil datorită unei vorbe înţelepte pe care o rostisem în şedinţă. Dar, cumva, nu părea real.

I-am spus după ce lipsise de la două şedinţe consecutive că aveam senzaţia că încerca să saboteze terapia.

— Şi cred că încerci să sabotezi şi şansa de a fl fericit cu Gale, am adăugat. Iar Gale aduce o perspectivă foarte bună. Cred că asta faci în relaţii. Mai întâi idealizezi relaţia, cu Ester, cu mine, cu Gale, dar apoi te simţi în pericolul de a pierde partea din tine care crezi că e lipsită de valoare şi apelezi la tiparul familial de secrete şi minciuni.

— Vrei să zici că nu sunt doar un labagiu?

Am ignorat încercarea lui de a face o glumă.

— Nu cred că eşti lipsit de valoare, dacă la asta te referi. Cred că ai probleme cu partea din tine care este încă acel copil traumatizat. Fantezia, prostituatele, toate sunt manifestări ale psihopatologiei care îţi provoacă tristeţe.

A părut şocat şi a rămas multă vreme tăcut. Mă uitam la el. Se holba la cărţile din bibliotecă, evita contactul vizual. În cele din urmă a început să-mi vorbească despre un film cu Denzel Washington pe care îl văzuse în weekend.

— Washington juca rolul unui alcoolic. La sfârşitul filmului era complet varză. Pierduse tot ce contase vreodată pentru el din cauza dependenţei. Fiul lui l-a întrebat „Tată, cine eşti?” Personajul lui Washington era dependent de atâta timp, se prefăcuse atâta că e altcineva, încât nici măcar fiul lui nu ştia cine e. Era jalnic. Eu sunt jalnic.

Eram îngrijorată că Lars era atât de dur cu el însuşi, dar m-am abţinut să zic ceva. Ştia că îmi pasă, dar m-am gândit şi că are nevoie să fie dur cu el însuşi pentru a putea supravieţui acestui lucru.

Aşa cum arată Paula Hall în cartea ei, pentru dependenţii de sex, dintre care mulţi au trecut prin traume în copilărie, o problemă mai mare este că viaţa e plină de declanşatori de episoade intense de anxietate. Eu şi Lars am învăţat împreună să cunoaştem cauzele dependenţei lui, dar am fost de acord că acum avea nevoie de o abordare mai specializată şi cognitivistă pentru a aplica strategii de prevenţie pentru gestionarea şi evitarea numeroşilor factori declanşatori din viaţă. A început să participe la cursuri de meditaţie, s-a alăturat unui grup de dependenţi de sex şi s-a înscris într-un program în 12 paşi. La fel ca în cazul

alcoolicilor şi al dependenţilor de droguri, calea spre vindecarea dependenţei de sex e lungă şi dificilă.

Despre misoginia şi ura de sine a femeilor

Ura de sine şi îngerul din casă

Misoginia indică în general ura bărbaţilor pentru femei. Dar şi unele femei trăiesc sentimente intense de ură faţă de propriul sex. Multe femei au fost condiţionate cultural să nu apeleze la violenţa fizică; cu toate acestea, există numeroase modalităţi prin care femeile pot ataca alte femei, cum ar fi abuzul emoţional şi verbal, hărţuirea şi bârfele răuvoitoare. Dar una dintre cele mai frecvente manifestări ale urii femeilor faţă de femei este ura îndreptată în interior şi direcţionată împotriva sinelui.

Autoatacurile iau adesea forma autovătămării. În cazul unor adolescente e din ce în ce mai frecvent comportamentul de a se tăia pe mâini sau pe coapse cu cuţite sau lame. Unele femei îşi pedepsesc corpul şi prin înfometare sau prin consum compulsiv de alimente, care poate fi, de asemenea, o manifestare fizică a urii de sine. În trecut, mai ales femeile mai în vârstă erau cele care treceau prin proceduri chirurgicale dureroase sub pretextul că ar deveni mai tinere, mai frumoase şi, credeau ele, mai demne de iubire. Dar în această epocă a social media, şi tinerele plătesc sume enorme chirurgilor esteticieni pentru a primi de la ei o faţă perfectă sau un corp perfect.

Există şi femei atât de convinse că sunt lipsite de orice valoare, încât cochetează intenţionat cu situaţiile periculoase. Beau sau se droghează până nu mai ştiu de ele, intră în relaţii cu bărbaţi abuzivi, bat străzile ca prostituate sau bântuie zonele cele mai periculoase ale oraşului, la ore târzii, ispitind soarta să le pedepsească drept dovadă a cât sunt de rele şi lipsite de valoare. Sunt tentată să spun că în cazul multor femei o formă sau alta de ură de sine a ajuns aproape normală.

Depresia este una dintre formele cele mai primejdioase şi mai comune ale urii de sine. Scriitoarea Virginia Woolf a fost bântuită toată viaţa de episoade debilitante de depresie şi manie care în cele din urmă au dus la sinucidere. În eseul „Professions for Women" („Meserii pentru femei”) (1931) a

scris:

> fiecare casă îşi are Îngerul. Iar când am ajuns să scriu am întâlnit-o[6] încă de la primele cuvinte. Umbra aripilor ei cădea pe pagină; auzeam foşnetul rochiei ei. Am luat stiloul pentru a scrie recenzia acelui roman celebru al un bărbat renumit şi ea s-a strecurat în spatele meu şi mi-a şoptit: „Draga mea, eşti o femeie tânără. Scrii despre o carte a unui bărbat. Fii empatică; fii blândă; măguleşte; amăgeşte; foloseşte-te de toate artele şi vicleniile sexului nostru. Nu lăsa pe nimeni să ghicească că ai propria minte. Şi, mai presus de orice, fii pură..." M-am întors spre ea şi am luat-o de gât. M-am străduit să o omor. Dacă aş fi ajuns la tribunal, aş fi invocat legitima apărare. Dacă n-aş fi omorât-o eu, m-ar fi omorât ea pe mine.

Mă identific uşor cu demonii interiori ai Virginiei Woolf. Şi eu mam luptat cu episoade depresive şi cu anxietatea provocată de străduinţa de a scrie. Furia ei faţă de puterea mai mare pe care o au bărbaţii în cultură şi societate este doar o parte a problemei. E furioasă şi pe vicleşugurile feminine care se aşteaptă din partea femeilor pentru a manipula bărbaţii, astfel încât să obţină putere prin intermediul lor, prin procură. Dar nu e interesat că, atunci când Virginia descătuşează întreaga forţă a furiei ei, ţinta nu sunt bărbaţii, ci îngerul din casă? Acest înger este femeia pe care Virginia doreşte să o omoare, dar cine e?

Cred că îngerul reprezintă o altă parte a persoanei ei – partea autodistructivă care sufocă sentimentul propriei valori şi convingerea ei că e suficient de bună. Cred şi că, la un nivel mai primitiv, acest „înger din casă pe care îl urăşte întruchipează sentimentele profund ambivalente faţă de mama idealizată, perfectă. Mama Virginiei a murit când ea avea 13 ani. Dar Virginia a spus că abia când a scris romanul *Spre far,* la 44 de ani, a încetat să mai fie obsedată de mama ei:

> Nu îi mai aud vocea; nu o mai văd. Presupun că am făcut pentru mine însămi ceea ce fac psihanaliştii pentru clienţii lor. Am exprimat o emoţie pe care am resimţit-o profund un timp foarte îndelungat. Şi, exprimând-o, am explicat-o şi am lăsat-o să se odihnească în pace.
>
> (1927)

Pot să-mi imaginez această „emoţie resimţită profund” ca amestec complex de furie şi iubire. Pierdea mamei în primii ani ai adolescenţei este intolerabil de grea pentru oricine. Dar trebuie să fi fost deosebit de grea pentru Virginia, a cărei mamă a fost idealizată ca model de virtute şi perfecţiune feminină. Mama Virginiei era rivala imposibilă, îngerul sufocant care se insinuase într-un colţ ascuns din identitatea de femeie şi scriitoare a Virginiei.

Deşi Virginia a spus că, scriind *Spre far,* a lăsat să se odihnească în pace „emoţia resimţită profund", acela nu a fost decât un răgaz vremelnic. Când avea şase ani, a fost abuzată sexual de fratele ei vitreg, Gerald, care avea 20 de ani. Ani mai târziu a scris că una dintre cele mai puternice amintiri ale ei era sentimentul de ruşine şi vinovăţie – sentiment pe care l-a descris ca „oglinda ruşinii", care „a durat întreaga mea viaţă". A menţionat în treacăt abuzul comis de Gerald într-o scrisoare către o prietenă scriitoare. În această scrisoare îşi felicita prietena pentru libertatea cu care putea scrie despre masturbare şi sex, ceva ce Virginia spunea că ea însăşi nu putea face. A scris scrisoarea cu câteva săptămâni înainte să se sinucidă, în 1941, la vârsta de 59 de ani.

Virginia a fost abuzată sexual şi de celălalt frate vitreg, George, la începutul adolescenţei. George devenise tutorele ei neoficial la scurt timp după moartea mamei. Virginia vorbea rar despre abuz. Dar, după ce s-a sinucis, o prietenă şi-a amintit o discuţie în care Virginia îi spusese că George venea adesea în dormitorul ei noaptea pentru „a o ajuta să se dezbrace şi îşi punea labele peste tot pe corpul ei".

Nu e neobişnuit ca femeile care au fost abuzate sexual în copilărie să rămână profund furioase pe mamele lor, care nu au reuşit să le protejeze. Moartea timpurie a mamei Virginiei a însemnat că a fost abandonată de mamă când avea cea mai mare nevoie de ea. Nu vom cunoaşte niciodată măsura a ceea ce George i-a făcut în acei ani groaznici de după moartea mamei, dar ştim că mai târziu a spus că George a fost cel care „mi-a provocat nebunia”. Episoadele de depresie şi de manie sunt simptome comune ale tulburării de stres posttraumatic de care suferă oamenii care au fost abuzaţi sexual în copilărie. Ea era profund tulburată şi de ceea ce descria drept „incapacitatea mea de a simţi adecvat” şi de inhibiţia sexuală care i-a afectat căsnicia. A găsit un oarecare confort în relaţii lesbiene, deşi

nu l-a părăsit niciodată pe soţul ei. A rămas dependentă emoţional de el cea mai mare parte a vieţii ei adulte.

Mame dominatoare şi dorinţe sadomasochiste

9 t

După cum am văzut în capitolele anterioare, nu e neobişnuit ca femeile să simtă un amestec de iubire şi neîncredere sau furie faţă de mamele lor. Cred că asta explică întrucâtva de ce au sentimente ambivalente faţă de propriul sex şi faţă de ele însele ca femei. Dar pentru unele femei relaţia pe care au avut-o cu mama în copilărie a fost atât de toxică, încât a dus la o ură de sine care le otrăveşte mai târziu în viaţă capacitatea de intimitate şi împlinire în relaţiile sexuale cu oricare dintre sexe. Marie era o astfel de femeie.

Marie avea aproape 30 de ani şi crescuse în sudul Irlandei într-o comunitate catolică. A spus că avea nevoie de terapie pentru că îşi făcea varză viaţa, mai ales în relaţie cu bărbaţii. M-a întrebat dacă văzusem filmul *Pianista*[7]. A părut dezamăgită când am clătinat din cap.

— Filmul ăla e despre mine, a spus cu mare convingere. Adică nu chiar. Dar m-am gândit că, dacă ai fi văzut filmul, m-ai înţelege mai bine.

M-am simţit intrigată, desigur, şi în weekendul următor am descărcat DVD-ul. *Pianista* s-a dovedit unul dintre cele mai tulburătoare filme despre sexualitatea unei femei la care m-am uitat vreodată.

Voi vorbi despre *Pianista* înainte de a spune povestea lui Marie. Filmul este adaptat după romanul autoarei austriece Elfriede Jelinek, care a câştigat Premiul Nobel pentru Literatură în 2004. Jelinek a mărturisit că unele părţi din roman conţin elemente autobiografice. Probabil se referea la modul în care eroina, Erika, era obligată de mama ei ambiţioasă şi tiranică să se supună unui regim chinuitor de exerciţii de pian. Povestea explorează impactul devastator pe care îl are asupra sexualităţii fiicei hotărârea mamei de a controla fiecare aspect al vieţii ei.

Erika, de aproape 40 de ani, predă lecţii de pian la Conservatorul din Viena. Ca profesoară, este de o severitate agresivă, care îşi îngrozeşte studenţii. Nu are prieteni şi locuieşte într-un apartament claustrofob cu mama ei – tatăl a fost internat într-un institut psihiatric la puţin timp după

ce s-a născut Erika. De-a lungul anilor, relaţia mamă-fiică a ajuns la o contopire similară unei căsnicii disfuncţionale; sunt legate una de cealaltă de dependenţa şi antagonismul reciproc, iar tensiunea dintre ele e intolerabilă. Erika nu a avut niciodată propria viaţă şi nu a avut niciun fel de intimitate, nici măcar pentru a se masturba. Are o cămăruţă a ei, dar uşa nu are cheie, şi întreaga viaţă a dormit în acelaşi pat cu mama, pe partea pe care obişnuia să doarmă tatăl. După cum spune Jelinek, „Erika nu are nicio şansă să se mângâie. Mâinile ei trebuie să exerseze, nu să se zbenguie pe sub pătură ca furnicile care se grăbesc la borcanul de dulceaţă”. Şi nu a avut voie niciodată să aibă iubiţi. „Mama ameninţă să o omoare dacă o vede vreodată cu un bărbat. Mama are ochii larg deschişi, verifică, vânează, calculează, concluzionează, pedepseşte." Singura scăpare de regimul strict al mamei este autovătămarea; Erika se închide în baie când mama ei găteşte şi se taie pe coapse cu o lamă.

Vătămarea sexualităţii ei este extremă. Educaţia sexuală şi-a făcut-o din filmele hardcore pe care le-a văzut în magazinele de pornografie. Devine voyeuristă şi se duce noaptea în zone periculoase din Viena unde le spionează din umbră pe prostituatele care fac sex cu clienţi.

Erika are fantasme sadice şi masochiste şi e destul de capabilă să lanseze propriile atacuri sadice. Acum, la aproape 40 de ani, e bântuită de gânduri despre propria tinereţe pierdută şi despre corpul ei care îmbătrâneşte şi e copleşită de gelozie când îl vede pe Walter, unul dintre tinerii ei studenţi chipeşi de la Conservator, uitându-se la o pianistă tânără şi drăguţă. Se răzbună pe fată spărgând un pahar şi punând cioburile în buzunarele hainei ei – fata se taie la mâini atât de rău, încât nu mai are nicio şansă să cânte la pian.

Walter e un fel de Don Juan în lumea studenţilor şi e hotărât să-şi adauge profesoara pe lista cuceririlor sexuale. O vizitează pe Erika acasă, spre furia mamei ei. Reuşesc să o închidă pe mamă afară din cameră şi Walter încearcă să o seducă pe Erika. Dar în loc să răspundă cum s-ar fi aşteptat, Erika îi arată conţinuturile unei vechi cutii de pantofi în care ţine ascunse frânghii, cătuşe, lanţuri, căluşuri. Insistă ca el să citească o scrisoare în care a scris instrucţiunile pe care trebuie să le îndeplinească dacă vrea să facă sex cu ea. Trebuie să o lege, să-i pună căluş, s-o pălmuiască şi s-o

bată, şi trebuie s-o ameninţe cu voce tare dacă refuză. Lui Walter îi repugnă cererea ei şi pleacă dezgustat din apartament. Şi e confuz. „A înţeles bine? Dacă îi devine stăpân, nu-i poate fi niciodată stăpân? Atâta timp cât ea îi dictează ce trebuie să-i facă, o ultimă parte a ei va rămâne incomprehensibilă.”

Sunt intolerabile umilinţa şi ruşinea pe care le simte Erika pentru aşi fi dezvăluit dorinţele masochiste secrete doar pentru a fi respinsă. Se duce în dormitor, unde mama o critică furioasă pentru că a invitat un bărbat în apartament. Răspunsul Erikăi este extraordinar şi profund tulburător; se suie pe mama ei, care era deja în pat, şi încearcă să facă sex cu ea: „E ca strădania unei îndrăgostite, iar scopul nu e orgasmul, ci însăşi mama_ Erika suge şi ronţăie din acest corp mare, ca şi cum ar vrea să se vâre înăuntru şi să se ascundă". Mama reacţionează cu dezgust; o dă jos de pe ea şi o acuză că e nebună.

Ce făcea de fapt Erika când încerca să facă sex cu mama ei? Manifesta dorinţa intensă de a primi iubirea pe care mama nu i-a putut-o oferi niciodată? Sau era această încercare de sex cu mama un atac furios, singurul ei mod de a comunica faptul că nevoile sexuale o copleşeau şi nu putea vedea cum ar fi putut fi vreodată împlinite de oricine altcineva în afară de mama ei? Încercarea ei de a face sex cu mama dezvăluie şi o nevoie disperată de a primi iubirea mamei, şi, în acelaşi timp, un atac plin de ură asupra mamei care a privat-o de libertate şi a condamnat-o la o viaţă de refulare sexuală. Dorinţa ei sexuală de a fi legată, de a i se pune căluş şi de a fi bătută este preţul psihologic pe care îl plăteşte pentru a-şi fi trăit întreaga viaţă ca şi cum ar fi fost legată, i s-ar fi pus căluş şi ar fi fost bătută, ca şi cum i s-ar fi interzis o copilărie normală şi o dezvoltare sexuală normală. Pentru Erika, singura intimitate pe care a cunoscut-o vreodată a fost cu mama ei, iar asta a fost o luptă constantă pentru putere între control şi subjugare, între dominaţie şi supunere.

Erika poate părea „nebună”, cum a spus mama ei, dar mama este cea care a făcut-o aşa cum e. Dar, după cum Jelinek expune clar în roman, această relaţie toxică mamă-fiică nu există în vid. Contextul vieţilor acestor femei – lumea dominată de bărbaţi a Conservatorului şi subteranul întunecat, sadic şi violent al industriei sexuale – le exploatează pe femei şi este profund misogin. Manifestarea

în societate a acestei uri faţă de femei şi a hotărârii de a domina şi de a le controla pe femei este exemplificată spre finalul poveştii de studentul Erikăi, Walter. El revine la apartamentul ei şi o violează brutal, insistând că nu face altceva decât să-i ofere ce a cerut. Erika este fără îndoială o femeie profund tulburată care are fantasme deopotrivă masochiste şi sadice, dar faptul de a avea o fantasmă confuză în care e legată, i se pune căluş şi e dominată nu e deloc acelaşi lucru cu dorinţa de a fi violată. În cazul ei, ca în cazul oricărei alte femei, realitatea violului este traumatizantă şi înfricoşătoare.

Ce o făcea pe Marie să agaţe bărbaţi care o dezgustau?

Marie arăta ca o versiune mai tânără a lui Isabelle Huppert, care a jucat în film rolul Erikăi. La suprafaţă, înfăţişarea ei emana o aură sănătoasă de normalitate: cârlionţi blond-roşcaţi, ochi verzi, pistrui, haine bine alese şi bine îngrijite, pantofi aleşi cu grijă. Dar aparenţele erau înşelătoare şi în privinţa lui Marie, şi a Erikăi. Nu la asemănarea lor fizică se referea Marie când m-a întrebat dacă am văzut filmul; asemănările erau mai profunde.

La începutul terapiei, Marie mi-a spus că mai fusese la un terapeut doar pentru câteva şedinţe. Mi-a dat de înţeles că i se întâmplase cândva ceva sexual, dar nu-mi putea spune ce anume. A spus că făcuse greşeala de a-i spune acestui alt terapeut. El a judecat-o şi a învinovăţit-o pentru ce s-a întâmplat. Îi era teamă să îmi spună pentru că şi eu aş face la fel. M-am întrebat dacă acest fost terapeut chiar o judecase sau dacă Marie proiectase în el propria critică aspră. Oricum, ştiam că trebuia să am răbdare şi să aştept până când Marie va avea suficientă încredere în mine pentru a-mi spune ce anume făcuse atât de rău.

Marie adesea râdea bucuroasă când intra în cabinet la începutul şedinţei, ca şi cum n-ar fi avut nicio grijă. Dar am aflat curând că hohotele ei de râs lipsit de griji erau şi un scut care o proteja; apărarea ei împotriva apropierii oricui, chiar şi a mea. Se folosea într-un mod similar de flirt şi de farmecul ei seducător. Adesea simţeam nevoia să rezist încercării ei de a mă atrage şi de a mă manipula. A fost amuzată când i-am spus asta, dar în acelaşi timp cred că s-a simţit uşurată că nu cădeam în capcana jocurilor ei. Mă

testa. Suferinţa ei, de care am aflat când şi-a dezvăluit în sfârşit întreaga vulnerabilitate, era atât de mare, încât avea nevoie să ştie că eram suficient de puternică pentru a o tolera aşa cum era de fapt.

Marie a spus că nu avusese niciodată o relaţie bună sau vreo relaţie care să dureze cu un bărbat. Însă insista că tot ce îşi dorea era un bărbat drăguţ, normal, un cămin sigur şi copii. Dar nu putea suporta ca un bărbat pe care îl plăcea cu adevărat să se arate interesat de ea. Începea să bea prea mult, să se poarte şi să-i vorbească urât pentru al îndepărta. Nu putea să facă sex şi nu putea nici măcar să lase un bărbat să o sărute decât dacă era beată. Cădea adesea în dispoziţii autodistructive în care nu-i păsa dacă trăia sau murea. Pierdea vremea noaptea târziu în baruri murdare, frecventate de oameni dubioşi, bea prea mult şi era agăţată de bărbaţi care o dezgustau. Ceva o obliga să caute să facă sex cu acest tip de bărbaţi. Apoi se simţea lipsită de orice valoare şi plină de dezgust de sine. Ştia că până acum avusese noroc; era o chestiune de timp până când un astfel de bărbat avea să o rănească grav.

Marie a spus că îi plăcea să se prefacă o femeie fatală; îi plăcea să se simtă puternică şi seducătoare. Dar a recunoscut că era şi o modalitate de a-şi ascunde sentimentele de vulnerabilitate intensă. Pentru ea, intimitatea unei relaţii de iubire sexuală era aproape intolerabilă. Întrebarea era de ce, dat fiind că acesta era lucrul pe care spunea că şi-l dorea cel mai mult.

Marie a spus că ea era oaia neagră a familiei. Era convinsă şi că distrusese viaţa mamei ei. Dacă mama ei n-ar fi rămas gravidă când era adolescentă, nu s-ar fi căsătorit niciodată cu tatăl lui Marie, care, după cum spuneau mama şi bunica, era un beţiv jalnic. Mama ei îl părăsise când Marie avea doi ani. Mai târziu s-a recăsătorit şi a mai avut doi copii. Tatăl ei vitreg nu era interesat decât de copiii lui. Marie s-a simţit ca un copil nedorit, neiubit, lăsat pe dinafară de familia vitregă. Mama dădea vina pe ea pentru tot ce nu mergea în viaţa ei: pentru depresiile ei, pentru lipsa de merite profesionale, pentru convingerea ei că îmbătrâneşte înainte de vreme. Dădea vina pe Marie chiar şi pentru că arăta ca tatăl ei: faptul de a o vedea pe Marie îi reamintea constant de bărbatul rău care o distrusese. Marie se întrebase adesea dacă tatăl ei chiar era atât de rău cum spuneau mama şi bunica. Dar în acelaşi timp se simţea

respinsă de tatăl ei şi era foarte furioasă pe el. Dacă i-ar fi păsat de ea, ar fi căutat-o şi ar fi salvat-o de mama ei. Dar nu a venit niciodată.

Când Marie avea 13 ani, mama a spus răspicat că se înrăutăţise într-atât comportamentul ei, încât scăpase de sub control şi era o influenţă negativă asupra celorlalţi copii. Tuturor le-ar fl fost mai bine fără ea. Marie a fost trimisă la bunica ei, care locuia în alt oraş. I s-a spus că bunica ei era bătrână şi avea nevoie ca Marie să aibă grijă de casă şi să facă cumpărături. Bunica ei era tiranică şi nu tolera niciun fel de comportament rău:

— Trebuia să mă duc la şcoală şi în restul timpului să fiu o servitoare neplătită la cheremul ei.

Marie a fost obligată să se mute la altă şcoală şi să-şi lase prietenii în urmă şi, în ciuda contextului, îşi iubea mama şi fraţii vitregi. Apartamentul bunicii ei era mult prea mic pentru amândouă. Trebuia să doarmă în acelaşi pat dublu cu bunica ei şi ura asta. O dezgusta să doarmă în acelaşi pat cu o bătrână. Noaptea, în pat, se linişteа spunându-şi că va creşte şi se va face călugăriţă:

— Aveam fantezia asta că o să apar într-o zi acasă îmbrăcată ca o călugăriţă. Vedeam expresia de surpriză pe faţa lor şi le ofeream un zâmbet binevoitor. Asta le demonstra mamei şi bunicii că mă judecaseră greşit, de fapt eram bună. Dar chiar şi atunci ştiam că nu e adevărat. Eram rea, cum spuneau ele. De-asta m-a gonit mama.

— Adică te purtai urât, am spus eu. Mulţi copii fac asta când sunt nefericiţi. Dar nu înseamnă că erai intrinsec rea. Cred că erai ţapul ispăşitor.

Marie mă privea atentă.

— Mi-a plăcut povestea cu ţapul ispăşitor pe care am auzit-o la şcoală. Bietul ţap bătrân, împovărat cu păcatele israeliţilor şi alungat în deşert.

— Exact, îşi proiectau păcatele sau sentimentele negative în ţap şi îl goneau ca să se simtă mai bine. Cred că asta făcea mama ta, îşi proiecta în tine toate sentimentele ei negative. Tu nu erai rea, nu mai mult decât era rău ţapul ispăşitor.

— Da, e drăguţ că crezi asta. Dar ştiu că sunt rea, a spus Marie cu un zâmbet dulce.

Era ceva în falsul ei zâmbet dulce care de fiecare dată îmi spunea că ascunde ceva.

— Marie, nu crezi că vine curând vremea să-mi spui ce i-ai

spui celuilalt terapeut că ai senzaţia că e atât de rău?
— O să mă gândesc la asta, a aruncat în treacăt în timp ce ieşea pe uşă.

Săptămâna următoare a ajuns la şedinţă într-o stare de anxietate intensă. A rămas tăcută o vreme, holbându-se la mine, ca şi cum se gândea dacă să aibă sau nu încredere în mine. În cele din urmă a hotărât să rişte. Mi-a spus despre o noapte de când avea 14 ani. Se certase cu bunica ei şi ieşise. Începuse deja să stea prin baruri dubioase prefăcându-se că e mai mare. În acea noapte a intrat într-un bar, s-a îmbătat şi s-a dus într-o zonă a oraşului unde prostituatele făceau trotuarul. A fost luată într-o maşină de un bărbat care a crezut că era prostituată şi care a plătit-o pentru sex.
— Aşa mi-am pierdut virginitatea.

Plângea.
— Asta demonstrează cât sunt de lipsită de valoare. Un bărbat bun nu m-ar iubi niciodată dacă ar şti adevărul despre trecutul meu.
— Nu cred că demonstrează nimic, am spus. Marie, erai un copil singur şi nefericit care se simţea nedorit şi neiubit. Bărbatul din maşină care te-a luat în noaptea aia şi te-a violat e de vină, nu tu.
— N-a fost viol, a reuşit să spună. Am luat banii. Am fost de acord, eram beată, dar ştiam ce fac. A fost vina mea.
— Aveai 14 ani. Erai un copil. Nu crezi că e momentul să nu te mai învinovăţeşti?

Am privit-o luând o mână de şerveţele să se şteargă la nas. Arăta ca o copilă de 14 ani.

Marie ştia că avea nevoie de terapie. Ştia că se îndrepta direct spre autoanihiliare şi avea nevoie disperată de ajutor. Dar nu era deloc uşor să renunţe la convingerea că era rea.

Spre deosebire de Erika, Marie era plăcută, blândă, empatică şi avea prietene apropiate care ţineau la ea. Cred că a ales *Pianista* ca modalitate de a-mi spune despre ea însăşi, pentru că avea nevoie ca eu să văd dincolo de sinele ei fals. Ştia că, pentru ca terapia să o ajute, trebuia să abordăm aspectele întunecate, distructive şi autodistructive ale caracterului ei. Ca Erika, Marie era obişnuită să dispreţuiască oamenii normali. Îi privea de sus cum îşi duceau viaţa plictisitoare şi îngustă, aşa cum se uita de sus la familia ei. Avea nevoie să-i dispreţuiască, pentru că asta era apărarea ei împotriva convingerii că ei o dispreţuiau. Şi,

tot ca Erika, Marie era atrasă compulsiv de subteranul sexual. Când se ducea în baruri deschise toată noaptea, se îmbăta şi flirta cu bărbaţi pe care îi dispreţuia, poate că se ura, dar în acelaşi timp ştia că acei bărbaţi erau sub ea, era mai bună decât ei. Îl plăcea pericolul; era un fel de eliberare ameţitoare, o renunţare la prudenţă, era convingerea că nu contează ce i se întâmplă, pentru că nimănui nu-i pasă de ea şi nu-i pasă nici ei. Credea că ăsta era adevărul ei; privea curajoasă adevărul în faţă.

Se identifica cu Erika şi în privinţa sentimentelor conflictuale, ambivalente faţă de mama ei. Undeva în adâncul ei, Marie tânjea după iubirea necondiţionată a unei mame. Ca Erika, îşi dorea intens să se strecoare înapoi în corpul mare al mamei şi „să se ascundă înăuntru”. Dar, ca Erika, iubirea pentru mama ei era inextricabil amestecată cu furie. Furia, ura şi ura de sine erau sentimente sigure, erau singura ei apărare împotriva vulnerabilităţii extreme pe care o simţea în toate relaţiile intime. Acesta e motivul pentru care îi era atât de dificil să-i permită unui bărbat sau unei femei să se apropie prea mult. Şi nu mă lăsa nici pe mine.

După aproximativ un an de terapie, Marie mi-a spus că hotărâse să se mute într-o altă parte a ţării împreună cu un nou partener. Eram îngrijorată, ştiam că urma să aibă încă o criză şi că va avea nevoie de ajutor. I-am urat cele bune şi i-am oferit numele unui terapeut care ştiam că locuia în oraşul în care ea urma să se mute.

După câţiva ani i-am trimis acest fragment pe care l-am scris despre travaliul nostru. A răspuns cu un e-mail lung în care îmi vorbea despre încheierea urâtă a relaţiei cu prietenul ei cu zece luni înainte. Dar ascultase sugestia mea de a continua terapia: „Mă duc [la terapeut] din iunie anul trecut – o dată pe săptămână – şi, dacă e o criză, de două ori pe săptămână. Din perspectiva mea, primele şase luni au fost pierdere de timp, am vorbit despre lucruri fără prea mare importanţă, am construit încredere, prefăcătorie, manipulare etc., dar, deşi lucrurile sunt în continuare dificile, simt acum să se schimbă ceva... dar e abia începutul... sunt doar la început, dar refuz să renunţ şi să-mi distrug viaţa şi nu sunt mama sau bunica. o să am o viaţă care merită trăită, promit!!!

Cherry, e absolut în regulă, ai permisiunea mea să foloseşti ce-am făcut noi împreună ca parte din cartea ta”.

La finalul e-mailului a adăugat un P.S.: „P.S. câteodată îmi doresc ca fostul meu prieten să se îmbolnăvească rău ca să pot să am grijă de el cum a avut grijă franţuzoaica din *Bitter Moon (Luni de fiere)* de iubitul ei care o rănise rău (film de Roman Polanski), dar asta e doar o fantasmă, hai s-o lăsăm aşa :-)".

îmi propunea încă un film pe care nu-l văzusem. Am căutat pe internet *Bitter Moon şi* am descoperit că filmul era despre sadomasochism extrem. Protagonista este o femeie pe care criticul meu preferat de film, Roger Ebert, o descrie ca „o seducătoare vorace cu tendinţe de văduvă neagră, a cărei distracţie e să-i orbească şi să-i paralizeze pe bărbaţi cu sexualitatea ei". în timp ce citeam despre film aproape auzeam râsul jucăuş al lui Marie.

Despre dominaţie, supunere şi sadomasochism

Vivienne a venit la mine pentru a-mi spune că nu avea nimic împotrivă ca eu să spun povestea ei. Dar erau câteva aspecte care o îngrijorau. Era important pentru ea ca oamenii să înţeleagă că aspectul BDSM[8] a eliberat-o sexual – era bucăţica din relaţia ei care funcţionase. Era important şi ca eu să explic adecvat ce înseamnă BDSM. O deranja că aceste practici au fost înfăţişate greşit în *50 de umbre ale lui Grey,* carte care atunci era un bestseller recent. Voi reveni la povestea lui Vivienne. Dar mai întâi trebuie să mă străduiesc să îndeplinesc dorinţa lui Vivienne de a explica aceste practici BDSM.

BDSM sau supunere, disciplină şi sadomasochism înseamnă că un partener joacă rolul dominant, este stăpân sau stăpână, iar celălalt preia rolul supusului, câinelui, târfei sau sclavei/sclavului. Metodele de control includ în general legarea: cătuşe, lese, frânghii, lanţuri, căluşuri; uneori persoana supusă este legată la ochi şi sunt folosite obiecte care provoacă durere, cum ar fi curele şi bice. Vestimentaţia şi ritualul joacă un rol important în această practică.

O căutare rapidă pe Wikipedia arată că BDSM nu e în niciun caz o practică nouă. Au fost descoperite fresce antice în care flagelarea este o formă de provocare a excitaţiei sexuale. Există texte străvechi care descriu ritualuri sexuale „impregnate de durere şi extaz care duc la iniţiere şi călătorii prin stări modificate de conştiinţă; pedeapsă,

gemete, extaz, tânguiri şi cântece, epuizarea participanţilor în plâns şi suferinţă”. *Kama Sutra* vorbeşte despre „patru tipuri de lovire în tipul împreunării" şi menţionează importanţa regulilor de siguranţă în contactul sexual sadomaso: „întrucât doar unele femei găsesc plăcute sau ludice astfel de practici".

În *Kama Sutra* pare să fie implicită presupunerea că femeile sunt cele submisive. Dar, deşi cercetările au arătat că printre persoanele atrase de rolul submisiv sunt mai multe femei decât bărbaţi, literatura BDSM indică faptul că rolurile nu ţin de gen. E importantă şi diferenţa dintre practicile sexuale BDSM şi tipul de violenţă masculină misogină şi de abuz sexual asupra femelor care apare la nivelul populaţiei generale. Spre deosebire de majoritatea cazurilor de violenţă sexuală, ritualurile BDSM pornesc de la negocierea de către doi adulţi care consimt asupra regulilor şi limitelor acestei interacţiuni. Sunt stabilite parole care impun oprirea, de obicei culori: roşu pentru „stop” şi galben pentru „mai încet" sau „pauză”. „Da" şi „nu" sunt excluse, pentru că adesea sunt rostite spontan în timpul contactului sexual. Este importantă, de asemenea, empatia pentru partener, astfel încât să nu se piardă din vedere factorii declanşatori psihologici şi să fie evitate supraîncărcarea emoţională, crizele afective şi rănirea fizică.

Freud era interesat de sadomasochism. Începe eseul „Deviaţiile sexuale" (1905b) arătând că dorinţele sadomasochiste se întind pe spectrul comportamentului sexual normal, care conţine în mod necesar şi elemente agresive, şi submisive. Dar în cazurile extreme sadismul este o atitudine violentă sau agresivă faţă de partenerul sexual, ajungându-se la „asocierea exclusivă a satisfacţiei cu supunerea şi maltratarea acestuia". Masochismul poate fi şi orice fel de atitudine pasivă faţă de viaţa sexuală şi faţă de obiectul sexual, dar, în cazurile extreme, satisfacţia nu poate fi obţinută decât prin „îndurarea de suferinţe fizice şi psihice din partea obiectului sexual".

Pentru Freud, asta a dus la o întrebare dificilă: când pot fi considerate patologie sau perversiune înclinaţiile sexuale, chiar dacă sunt neobişnuite? A rezolvat această dilemă, cel puţin din propria perspectivă, stabilind o diferenţă între diversele înclinaţii sexuale aşa-zis normale, chiar dacă destul de variate, şi un comportament sexual specific, situat

mai aproape de capătul spectrului, care, după cum spune el, „elimină complet" orice variaţie şi preia caracteristicile „exclusivităţii şi fixaţiei". În viziunea lui, asta poate fi „considerat [...] simptom patologic".

Un studiu psihologic din 2013 (realizat sub forma unui chestionar online) a descoperit că, în comparaţie cu un grup de control, „persoanele care practică BDSM erau mai puţin nevrotice, mai extravertite, mai deschise la noi experienţe, mai conştiincioase, mai puţin sensibile la respingere, aveau o stare subiectivă de bine mai accentuată, însă erau mai puţin agreabile decât persoanele vanilla[9]" (adică oamenii care se limitează la practici sexuale „normale"). E imposibil să ştim ce înseamnă asta fără să ştim la ce s-au referit cercetătorii prin termeni ca „mai puţin nevrotice” şi „mai puţin agreabile". Însă ar putea indica faptul că participanţii la subcultura BDSM au descoperit un debuşeu sexual pentru „nevrozele" lor specifice, care include practica sănătoasă de a vorbi despre propriile preferinţe sau probleme şi inhibiţii sexuale, în timp ce persoanele „vanilla" din grupul de control reflectau tipul de „nevroză normală" a majorităţii oamenilor refulaţi, confuzi din punct de vedere sexual, reprezentanţi ai populaţiei generale, în privinţa gestionării propriei vieţi sexuale. Pe de altă parte, ar putea reflecta pur şi simplu faptul că nu e neobişnuit ca oamenii care se identifică cu un subgrup, oricare ar fi preferinţa sexuală specifică acelui subgrup, să se simtă atacaţi, marginalizaţi şi neînţeleşi de restul societăţii. Dată fiind istoria îndelungată a persecuţiei suferite de subgrupurile marginalizate sexual, e de înţeles că insistă ca preferinţele lor să fie acceptate, nu etichetate ca nevrotice sau patologice. Studiul a concluzionat că „practicile BDSM pot fi considerate o modalitate plăcută de petrecere a timpului liber, nu expresia unor procese psihopatologice".

Pentru mine pare că problema nu e dacă o practică sexuală e anormală sau patologică, atâta timp cât se realizează de adulţi care îşi dau consimţământul, care sunt bine informaţi şi ştiu ce fac. Problemele apar dacă practica sexuală provoacă vătămări psihologice sau fizice ori le provoacă practicanţilor o suferinţă care depăşeşte stimularea sexuală căutată. Cu toate acestea, la fel ca în cazul tuturor celorlalte relaţii sexuale despre care am discutat până acum în această carte, cred că e probabil ca rădăcinile preferinţelor sexuale ale practicanţilor BDSM să

se găsească în ataşamentele din copilărie şi în dezvoltarea sexuală timpurie. Nu văd niciun motiv pentru care oamenii din comunitatea BDSM ar fi în vreun fel diferiţi în această privinţă de restul populaţiei.

Cum s-a găsit Vivienne pe ea însăşi prin supunere

Vivienne, în vârstă de aproape 40 de ani, era sclipitoare, atrăgătoare, sigură de sine şi părea să deţină controlul asupra vieţii ei. A creat împreună cu o prietenă o afacere de succes, specializată în haine vintage şi costume de epocă. Şi o creştea singură pe fiica ei, Sally, care avea 12 ani. Vivienne a spus că se lupta cu anxietatea şi depresia. A făcut în trecut terapie individuală şi s-a confruntat cu problemele din copilărie; chiar nu-şi dorea să vorbească din nou despre copilărie. O prietenă îi recomandase terapia de grup. Credeam eu că ar putea să-i fie de ajutor? Şi aveam loc pentru ea în grupul meu de terapie?

Din grupul de terapie pe termen lung, cu întâlniri săptămânale, plecase recent un bărbat. Asta însemna că aveam loc pentru o nouă persoană. Dar trebuia să ajung să o cunosc pe Vivienne înainte de a putea spune dacă eram de părere că terapia de grup ar fi adecvată pentru ea. I-am explicat că sentimente legate de experienţele din copilărie apar inevitabil în grupuri. O parte importantă a travaliului grupului este de a explora modul în care acestea ar putea afecta relaţiile noastre din prezent, adică relaţiile construite în grup şi relaţiile din afara grupului, cu parteneri, cu membri ai familiei, cu prieteni, colegi şi aşa mai departe. I-am sugerat să începem cu câteva şedinţe individuale şi apoi să luăm o hotărâre în privinţa grupului.

Săptămâna următoare a fost ca şi cum în cabinetul meu intrase o altă femeie. Vivienne s-a prăbuşit aproape imediat şi a început să plângă. A spus că era disperată, simţea că se sparge în bucăţele. Prietenul ei, Tom, încheiase relaţia cu o zi înainte. Gândul de a-l pierde era intolerabil:

— L-am întrebat dacă am putea să planificăm o vacanţă scurtă care să se suprapună cu vacanţa dintre trimestre a fiicei mele. Nu voiam decât să închiriem o cameră la hotel, să-i ofer fiicei mele ceva ce să aştepte cu bucurie. Mi-a trimis un mesaj în care îmi spunea că asemenea pretenţii erau ceea ce îl făcea să-şi dea seama că relaţia noastră nu va funcţiona niciodată. Şi apoi i-a pus capăt.

A început din nou să plângă.

— Asta e problema. Dacă îi cer orice, Tom mă acuză că am pretenţii. Refuză chiar şi să vorbească despre relaţia noastră sau să facem planuri. Spune că am pretenţii şi urăşte asta. Nu-şi face planuri nici măcar pentru săptămâna viitoare. Niciodată nu ştiu când urmează să ne întâlnim. Dacă îl presez prea mult, se închide de tot şi apoi se întoarce la el acasă şi nu-mi răspunde la telefon, şi nu se întâlneşte cu mine până când nu e pregătit.

— Pare un bărbat cu care e dificil să ai o relaţie, am spus eu precaută.

— Nu ştiu, poate eu sunt cea dificilă. Sunt atât de confuză. El mi-a schimbat complet viaţa. Datorită lui am înviat. Până să-l întâlnesc pe Tom nu-mi plăcuse niciodată sexul, dar să fac sex cu el e uluitor. Am descoperit că am corp şi că am o grămadă de sentimente care nu ştiam că există. Nu suport gândul că l-aş pierde.

Simţeam că încep să-l antipatizez pe Tom. Dar mă bucuram să aflu că era un amant grozav. Deci nu e totul rău, mi-am spus uitându-mă cum Vivienne ia mai multe şerveţele din cutie. Mi-am reamintit că încă suntem la început şi nu ştiam care e perspectiva lui Tom.

— Am încercat să nu-i cer nimic, dar tot crede că încerc să-l controlez, a continuat ea. Ştiu că are probleme legate de mama lui care îl controla. Tatăl lui a murit într-un accident de maşină când Tom avea cinci ani şi mama lui nu-l scapa din ochi, să nu i se întâmple şi lui ceva rău. Şi eu am probleme de control legate de mama. I-am sugerat să facem terapie de cuplu, dar refuză. Spune că eu sunt cea care trebuie să facă terapie.

Controlul sau lipsa controlului a fost o problemă enormă în copilăria lui Vivienne. Mama ei îi controla fiecare mişcare cu atacuri verbale neîncetate şi bătăi regulate. O hărţuia şi sora ei mai mare, preferata mamei. Tatăl lor era un bărbat slab, jalnic, care nu făcuse nimic pentru a o salva pe Vivienne din abuzul soţiei lui şi fiicei mai mari. Singurul mod în care Vivienne se putea apăra în familia ei era să fie complet obedientă, să nu-i stea niciodată în cale sau să o enerveze pe mama ei şi să nu vorbească dacă nu i se vorbeşte. Strategia ei de supravieţuire era să se facă invizibilă, în speranţa că mama n-o va observa, pentru că, dacă era văzută, era în pericol să fie atacată. În tot acel timp fantasma evadarea. Avea 14 ani când a fugit de acasă.

S-a ascuns într-un hambar timp de două zile, până când poliţia a găsit-o şi a adus-o acasă. Imediat ce a ajuns destul de mare pentru a nu se mai duce la şcoală, şi-a făcut bagajele şi a plecat de acasă de tot. De atunci nu a mai vorbit cu cei din familia ei decât foarte rar, doar pentru a le spune unde locuieşte. Fiica ei, Sally, nu şi-a întâlnit niciodată bunicii.

După câteva şedinţe am revenit la subiectul grupului. Dată fiind tema intensă de respingere şi de găsire a unui ţap ispăşitor în povestea ei de familie, consideram că nu aveau cum să nu apară sentimente intense în grupul de terapie, care poate părea o altă familie. Probabil vor fi momente când îşi va dori să fugă de grup, aşa cum voise să evadeze din familia ei. Era important ca ea să nu ţină secrete aceste sentimente, ci să le perlaboreze în cadrul grupului. Vedea implicarea în grup ca pe o oportunitate de dezvoltare. Se hotărâse.

Chiar înainte de sfârşitul ultimei ei şedinţe individuale – urma să se alăture grupului săptămâna următoare – mi-a spus că îi scrisese o scrisoare lui Tom. Era încă tulburată că nu mai primise niciun semn de la el şi voia ca el să ştie cum se simţea ea. A spus că era o scrisoare scurtă, doar o descriere a tabloului relaţiei lor şi pe care voia ca el să-l cunoască. În această descriere, Tom, un meşter priceput, stătea la bancul de lucru şi îşi vedea de treabă. Vivienne era într-un colţ întunecat al atelierului, îmbrăcată într-o rochie lungă albă şi lungă. Era legată şi avea căluş şi îl privea în tăcere. Am presupus că această imagine tulburătoare a ei înseşi era doar o metaforă, o modalitate de a-i spune lui Tom cum se simte ea în relaţia lor. Dar era finalul şedinţei, nu aveam timp să vorbim despre ce însemna această imagine pentru ea. Trebuia să aştept până când va fi gata să deschidă discuţia în cadrul grupului.

Vivienne şi Tom s-au împăcat la scurt timp după ce ea s-a alăturat grupului. Dar lucrurile nu mergeau deloc lin. Şi am observat curând că în grup exista un tipar în care Vivienne oscila între două poziţii. În unele şedinţe era expresivă, deschisă, vulnerabilă şi vorbea despre suişurile şi coborâşurile relaţiei ei sincopate cu Tom. În aceste şedinţe era vocală şi articulată; empatiza cu ceilalţi membri ai grupului şi părea interesată de ce aveau de spus. Dar în alte şedinţe rămânea tăcută aproape tot timpul, cu o expresie îngheţată, ca şi cum ar fi purtat o mască. Aceste tăceri le

provocau nelinişte unor persoane din grup. Tăcerile îndelungate pot funcţiona ca un vid pentru proiecţii. Două femei din grup au spus că tăcerile ei li se păreau înfricoşătoare; erau convinse că era furioasă pe ele. Un bărbat a spus că nu voia să fie ca tatăl ei letargic – voia să se conecteze cu ea, dar nu ştiam cum să facă asta dacă ea nu-i spunea cum se simte. Uneori o întrebam dacă se simte bine. Voiam s-o ajut să iasă din carapace. Reuşeam ocazional şi ea începea să se implice şi să vorbească despre temele care rezonau cu ea. Doar pentru că fusese tăcută nu însemna că nu ascultase. În aceste situaţii aproape auzeam cum grupul răsuflă uşurat; ea revenise. Dar alteori spunea că e bine, dar când îi vorbeam, vedeam în ochii ei că era îngheţată şi confuză, ca un iepure îngrozit în lumina farurilor – ca un copil îngrozit, aşa cum era în copilărie când mama ei o ataca.

Într-o zi, când era într-o dispoziţie bună, s-a hotărât brusc să povestească grupului cum l-a cunoscut pe Tom:

— S-a întâmplat la o petrecere fetişistă. Adică toată lumea purta costume şi erau jocuri sexuale, a adăugat în beneficiul unei persoane din grup care nu ştia ce e o petrecere fetişistă. Era doar o seară distractivă, ieşisem cu o prietenă. Atunci l-am întâlnit pe Tom, iar el m-a iniţiat în BDSM. Mi-a explicat regulile şi parolele de siguranţă. Asta m-a făcut să mă simt în siguranţă, ştiam că nu o să-mi facă rău. Prima dată când m-a legat a fost înfricoşător, dar am descoperit rapid sentimente pe care nu le mai trăisem niciodată. Am descoperit că îmi place să fac sex. Simţeam că e bun şi atent la sentimentele mele. A fost prima dată când am avut încredere totală într-un bărbat. Odată chiar m-a luat valul; nu mă puteam opri din plâns. Cred că sentimentele astea vin din profunzime şi din copilărie. Tom a văzut ce se întâmpla şi şi-a dat seama că uitasem să spun parola. A oprit jocul şi m-a liniştit, şi mi-a spus că mă iubeşte. Apoi totul a fost bine.

Persoanele din grup au rămas complet tăcute şi ascultau dezvăluirea lui Vivienne. O femeie a spus că nu-şi putea imagina că ar putea lăsa pe cineva să o lege; ar fl mult prea speriată. Dar îi făcea plăcere să o audă pe Vivienne vorbind atât de încrezătoare despre sex. În loc să o judece, aşa cum se aştepta Vivienne, ceilalţi membri ai grupului au fost inspiraţi să vorbească despre multe conflicte, dileme şi dorinţe secrete cu care se confruntau în propria viaţă

sexuală. Discuţia s-a întins de la pornografie şi fantasme sexuale ruşinoase la sentimente de tristeţe profundă pentru dispariţia vieţii sexuale dintro relaţie pe termen lung.

În următoarele luni, grupul a continuat să încerce să înţeleagă relaţia lui Vivienne şi a lui Tom. Credeau că era grozav că Vivienne se simţea eliberată sexual prin BDSM, dar cum se încadra asta între celelalte aspecte ale relaţiei lor? De când Vivienne se alăturase grupului, auzisem multe despre comportamentul de retragere al lui Tom şi cu toţii am fost martori la suferinţa ei când Tom a pus capăt relaţiei. Erau practicile BDSM modalitatea prin care Tom evita angajamentul? Era intimitatea „normală” intolerabilă pentru Tom? Poate şi pentru Vivienne? Ea a spus că îi ceruse lui Tom mai multă intimitate în timpul contactului sexual, dar, ca de obicei, el a considerat cererea ei un semn că relaţia nu funcţionează. Acum, că erau din nou împreună, ea încerca să înveţe să îl accepte aşa cum era, să nu ceară nimic, să nu aibă propriile nevoi. Membrii grupului găseau dificil de acceptat faptul că Vivienne considera că soluţia era să nege că ar avea propriile nevoi. Părea că Tom deţinea controlul asupra tuturor aspectelor relaţiei; nu doar că o lega şi îi punea căluş când făceau sex, o lega şi îi punea căluş şi la nivel emoţional. Viaţa cu Tom era poate eliberatoare sexual, dar celelalte aspecte ale relaţiei lor începeau să pară tortură emoţională.

Într-o zi, Vivienne a ajuns la terapie foarte tulburată. A spus că Tom introdusese un nou element în relaţia lor sexuală, fără ca mai întâi să negocieze cu ea. Invitase o altă femeie, o străină, să privească. Nu i-a plăcut deloc să fie prezentă acea femeie; s-a simţit groaznic de vulnerabilă, dar incapabilă să facă ceva, pentru că era legată şi avea căluş. Mai rău era că mai târziu a încercat să vorbească despre asta cu Tom, dar el a refuzat să discute. Era foarte tulburată de această întorsătură; el încălcase regulile care o făceau să se simtă în siguranţă. A mărturisit şi că uneori se temea că devenea dependentă. Acum descoperise că îi plăcea să facă sex legată, că îi plăcea să fie complet pasivă, să i se dea ordine, să i se facă lucruri, îi plăcea să nu se aştepte nimic de la ea – îi era teamă că n-ar fi putut să trăiască fără asta.

Vivienne începea să realizeze că era prinsă într-o contradicţie între o parte din ea care tânjea după intimitate plină de iubire şi o parte care întorcea spatele iubirii pentru

că nu-i plăcea senzaţia că o altă persoană s-ar apropia prea mult. Cu excepţia relaţiei cu fiica ei, care o făcea să se simtă confortabil şi în siguranţă, acest conflict era prezent în toate relaţiile, inclusiv în relaţia cu grupul. Asta explica, măcar parţial, faptul că uneori venea la şedinţe şi era caldă, şi le răspundea celorlalţi, iar alteori se retrăgea în carapacea ei tăcută. A spus că renunţase de mult la dorinţa de a primi iubirea mamei. Dar a recunoscut că ar putea exista o asemănare psihologică între relaţia ei cu Tom şi modul în care fusese în copilărie, când stătea foarte cuminte şi îi era prea teamă să vorbească pentru că era îngrozită de atacurile violente şi bruşte ale mamei. Tom nu o ataca niciodată violent ca mama ei, dar o controla prin retragerea afecţiunii şi prin refuzul de a-i îndeplini vreo nevoie, în afară de situaţia în care făceau sex şi el deţinea controlul în rolul lui dominator. În perioada în care a venit la grup a ajuns să înţeleagă că rolul ei submisiv din ritualul lor sexual când o lega, îi punea căluş şi o pedepsea era un fel de repunere în scenă din copilărie. Diferenţa era că excitaţia sexuală provocată de ritual îi dădea o senzaţie enormă de uşurare. Faptul că era legată îi dădea senzaţia, în mod ironic, că era eliberată de ceva. Se întreba dacă se simţea eliberată de vinovăţie. Când era pedepsită, scăpa de senzaţia sâcâitoare că trebuie să se fl făcut vinovată de ceva rău şi acesta era motivul pentru care mama ei o ura. Poate scăpa şi de propriile impulsuri de răzbunare care proveneau din furia pe mama ei, care îi făcea rău. Şi scăpa de tânjirea profundă după iubirea mamei, iubire care întotdeauna îi fusese refuzată – ritualul sexual o elibera de această tânjire pentru că, orice i-ar fl refuzat Tom în restul timpului, în ritual se simţea total satisfăcută şi pe deplin iubită.

Câteva persoane din grup s-au întrebat dacă o asemenea repunere în scenă avea loc şi în ceea ce îl privea pe Tom. Rolul dominator însemna că el deţinea complet controlul în limitele oferite de reguli. Asta îi permitea să se simtă suficient de în siguranţă pentru a-şi exprima impulsurile sadice, ştiind că de fapt nu îi face rău şi îi oferea şi posibilitatea de a-şi exprima iubirea şi afecţiunea. Ritualul sexual îl elibera de pericolul intimităţii autentice. Dar de ce se temea Tom de intimitate? Îl ţinuse mama lui prea aproape de ea după moartea tatălui? A resimţit intimitatea ca sufocantă? Era acesta motivul pentru care problemele lui relaţionale începeau când ritualurile sexuale se încheiau?

Vivienne dorea ca Tom să-i ofere asigurarea că o iubeşte. Dar asta îl făcea pe Tom să se retragă. Aceasta era modalitatea lui de a se apăra – retrăgându-şi afecţiunea şi împotrivindu-se cererilor de intimitate ale lui Vivienne, pe care el le vedea ca pretenţii.

Oricum, Vivienne era în grup, nu Tom. Şi noi eram preocupaţi de ea. Comportamentul de retragere al lui Tom şi ameninţările lui constante de a o abandona şi de a repeta astfel abandonuri concrete erau intolerabile, nu în ultimul rând pentru că îi activau fricile inconştiente din copilărie că mama ei o ura şi ar fi putut ca la un moment dat să o abandoneze. Dar oricare ar fi fost motivele preocupării grupului, şi Tom, şi Vivienne păreau blocaţi în acest cerc vicios în care doar ritualurile BDSM erau singurul mod de a-şi ameliora durerea psihologică.

Până într-o zi când Vivienne a venit cu o imagine pe care şi-a amintit-o din visul din noaptea precedentă. Imaginea era a unei păpuşi legate şi căreia i se pusese căluş. A spus că şi-a dat seama imediat când s-a trezit că păpuşa era ea aşa cum fusese în copilărie şi era ea ca o jucărie a lui Tom. Câteva săptămâni mai târziu, ea şi Tom au fost la o „petrecere de swingeri” (unde cuplurile fac schimb de parteneri sexuali). Acum era şi mai confuză, pentru că îi plăcuse să facă sex „vanilia” cu un bărbat pe care îl întâlnise la petrecere şi care fusese blând şi atent la nevoile ei. Drept urmare, nu mai era sigură ce simţea pentru Tom.

M-am gândit că acesta ar putea fi un semn că Vivienne se schimba. Nu voiam să risc spunând asta cu voce tare în cadrul grupului; schimbarea e ceva delicat şi nu voiam să o blochez. Dar imediat după acest eveniment, Vivienne a fost cea care a decis că sosise momentul să părăsească grupul. Participase 18 luni. Câştigase mult de aici, dar ajunsese cât de departe îşi dorise să ajungă. Membrii grupului au spus că îi întrista plecarea ei. Voiau să mai rămână. Dar exprimarea afecţiunii lor o făcea pe Vivienne să se simtă inconfortabil.

— Nu-mi place când oamenii se poartă frumos cu mine, a spus ea. Îmi dă o senzaţie de dezgust, ca o repulsie fizică. N-am încredere în asta.

Ceilalţi s-au simţit confuzi şi răniţi de reacţia ei. Era ca şi cum 5 5 5 5 5 5 încerca să anuleze toate lucrurile bune pe care le-am făcut împreună. Confirma şi senzaţia mea că Vivienne părăsea

grupul prea devreme. Mă gândeam că pleca pentru că îi era teamă să se ataşeze de grup. Îi era teamă că ar fi putut pierde distanţa de care simţea că are nevoie pentru a rămâne în siguranţă. Dar Vivienne era de neclintit în convingerea că venise vremea să plece şi am crezut-o când a spus că a câştigat mult din grup. Pentru moment, ajunsese suficient de departe. Uneori doar cu timpul ajungem să ştim dacă şi cum ne-a schimbat terapia.

Când Vivienne a venit la mine după câţiva ani, mi-a spus că s-a schimbat. Relaţia cu Tom se încheiase. Avea acum o relaţie cu un bărbat iubitor care n-avea nimic împotriva costumelor şi jocurilor sexuale, dar nu lăsau asta să devină „o fixaţie". Se bucurau şi de „sex vanilla".

Cred că povestea lui Vivienne ne arată că unii oameni – bărbaţi şi femei – se simt eliberaţi sexual prin ritualurile stricte ale practicilor BDSM. Aceste practici includ faptul ca partenerii să vorbească unul cu celălalt despre preferinţele sexuale, ceea ce subliniază importanţa regulilor stabilite de comun acord şi a empatiei pentru sentimentele celuilalt. E o lecţie importantă de care ar putea beneficia şi multe persoane „vanilla".

În 2013, Amy Bonomi a publicat o analiză detaliată a *50 de umbre ale lui Grey.* A fost atentă să facă diferenţa între practica ritualizată a BDSM şi acţiunile manipulatoare ale lui Grey, personajul masculin al romanului, tipice bărbaţilor abuzivi: urmărirea, coerciţia, intimidarea, umilirea, ameninţările fizice şi violenţa fizică. Autoarea a arătat că „în contextul relaţiilor BDSM la care participanţii au consimţit, abuzul de substanţe [de alcool] anulează consimţământul, negocierea şi contractele sunt luate în serios, iar limitele sunt respectate". Discută şi situaţiile din roman în care eroina, Anastasia, care era încă virgină când Grey a iniţiat-o în BDSM, îşi exprimă confuzia şi frica extreme ca reacţie la comportamentul lui Grey faţă de ea. De exemplu, când Anastasia se plânge că se simte devalorizată, degradată şi abuzată, Grey o critică pentru că nu se poartă adecvat ca supusă şi îi spune că ar trebui, de dragul lui, să accepte şi să-şi asume aceste sentimente. Cu alte cuvinte, a făcut-o să creadă că ar fi ceva în neregulă cu ea, că ar fi inadecvată pentru că nu îi îndeplineşte dorinţele. Acesta este un comportament tipic de *gaslighting (i.e.* manipularea partenerului astfel încât să creadă că e ceva foarte în neregulă la el însuşi şi să ajungă să-şi piardă

încrederea în propriul mod în care vede realitatea). Din păcate, întotdeauna vor fi oameni narcisci, fără empatie şi respect pentru partenerii lor, care se poartă abuziv, indiferent dacă preferinţa lor sexuală este BDSM sau „vanilia”.

[6] Virginia Woolf vorbeşte despre Înger la genul feminin. *(N. r.}*

- *La pianiste* (2001), regizat de Michael Haneke după romanul omonim (ed. rom. *Pianista,* Polirom, 2012). (*N t*)

[8] *Bondage, discipline andsadomasochism* (eng.) (*N t*)

[9] *Vanilia* (vanilie) este un termen generic care desemnează orice e comun, obişnuit, fără adăugiri care să diferenţieze. Iniţial folosit în domeniul tehnologiei informaţiei pentru a denumi versiunea de bază a produsului (generală, nespecifică), a intrat în discursul comun ca noţiune-umbrelă pentru orice nu se abate de la normă. Se pare că s-a ajuns la acest sens al cuvântului prin comparaţia cu îngheţata cu aromă de vanilie, cea mai vândută, care aşadar nu spune nimic despre cei care o cumpără. (*N t*)

Despre pasiune, invidie, furie şi ură

Ce ne spune Melanie Klein despre iubire şi ură

> Iubirea şi ura se luptă una cu alta în mintea copilului; şi într-o anumită măsură această luptă persistă toată viaţa şi poate deveni o sursă de pericol în relaţiile umane.
>
> Klein, 1937

Unii bărbaţi le urăsc atât de tare pe femeile pe care le iubesc, încât le atacă necruţător. Statisticile referitoare la violenţa domestică ne spun că 31% dintre femei – adică aproape una din trei – au fost atacate de parteneri sau de foşti parteneri. Femeile nu sunt întotdeauna victimele inocente: pot fi rele, crude, sadice, răzbunătoare, pot avea crize violente de furie plină de ură şi pot să-şi abuzeze partenerii. Abuzul domestic apare şi în relaţiile gay. În Capitolul 5, Heather a vorbit despre abuzul pe care l-a suferit în relaţia sa lesbiană. Dar se întâmplă rar ca femeile să-şi ucidă partenerii sau foştii parteneri, în timp ce aproximativ două femei pe săptămână sunt ucise de parteneri sau de foşti parteneri. Statistica dură persistă: bărbaţii heterosexuali au o probabilitate mai mare de a-şi ucide partenerele; femeile care îşi ucid partenerii au o probabilitate mai mare de a face asta în legitimă apărare. Motivul să fie că femeile au fost condiţionate cultural să nu-şi exprime ura prin violenţă extremă? Sau, când în relaţii apare ura violentă extremă, bărbaţii şi femeile se comportă diferit?

Dintre toate teoriile psihanalitice, cred că cercetările lui Melanie Klein ajung cel mai aproape de dezvăluirea rădăcinilor primitive ale acestei combinaţii toxice de iubire şi ură, precum şi de gama emoţiilor strâns legate între ele: furie extremă, impulsul de a distruge persoana iubită, frica de a o distruge, invidie, rivalitate, gelozie, vinovăţie, frica de a fi abandonat de persoana iubită şi nevoia intensă, după furia distrugătoare, de a repara lucrurile.

Baza teoriei analitice a lui Klein este travaliul pe care l-a

realizat cu bebeluşi şi copii mici. De atunci s-au făcut progrese semnificative prin cercetările asupra acestor ani timpurii cruciali, iar studiile au fost realizate la Anna Freud Center şi de către susţinători ai teoriei ataşamentului. Cu toate acestea, Klein, la fel ca Freud, ne-a lăsat o moştenire de insighturi sclipitoare, profunde şi pline de imaginaţie care, asemenea operelor de artă, depăşesc rezultatele cercetărilor bazate pe dovezi empirice şi ajung în miezul lucrurilor.

Când eram în formare pentru a deveni psihoterapeut, dintre toate teoriile psihanalitice pe care le-am studiat, scrierile lui Klein au fost cele pe care le-am găsit cel mai dificil de asimilat. A meritat efortul: m-am găsit adesea gândindu-mă la ideile ei când încercam să înţeleg zonele mai profunde şi mai întunecate ale iubirii şi urii. Dar cum să fac aceste idei accesibile cititorilor fără să mă pierd în abstracţiuni psihanalitice? Problema asta mi-a dat bătăi de cap ceva vreme, până când mi-a venit în minte *Femeia care plânge* (1937), portretul cubist al lui Picasso, şi am avut o idee. Dacă Melanie Klein ar fi fost artistă, fără îndoială nu ar fi pictat tablouri spălăcite, în roz pastel, naturaliste, cu mame şi bebeluşi. Ar fi pictat imagini extraordinare, tulburătoare şi foarte dramatice, asemenea lui Picasso. Aş putea să încerc să descriu vizual teoriile lui Klein, ca şi cum ar fi o expoziţie imaginară de tablouri Picasso – variaţiuni pe tema mamei şi copilului?

Expoziţi a mea imaginară Melani e Klein

În prima încăpere, la prima vedere imaginile par să fie distorsionări uluitoare de sâni şi sfârcuri şi, printre aceste bucăţi de mamă, ochii şi mâinile unui bebeluş lacom, hotărât să primească ce vrea. Dar la o privire mai atentă vedem că în prima imagine mâinile bebeluşului apucă sânii ca şi cum i-ar frământa ca pe aluatul brutarului şi gura suge sfârcul, ochii sunt semiînchişi într-o mulţumire deplină – mama este bună şi iubitoare, bebeluşul este satisfăcut şi totul merge bine în lumea lui. Dar nu durează mult. În următoarea imagine e ceva în neregulă: bebeluşul nu poate obţine satisfacţie. Expresia îi este distorsionată de frustrare, lăcomie şi furie. Privirea îi este plină de invidie: e copleşit de invidie, pentru că doreşte ceva ce nu poate să aibă. Atacă şi sfâşie furios sânii, ca şi cum ar vrea să-i

distrugă.

Atacul invidios al bebeluşului ne duce la tema următoarei serii de imagini: paranoia! Tablourile sunt înfăţişări violente şi haotice ale atacurilor pline de furie ale bebeluşului, proiectate asupra unor părţi ale sânilor. În *Iubire, vinovăţie şi reparaţie* (1937), Klein ne spune:

> Se deşteaptă ura şi sentimentele agresive, iar el devine dominat de impulsurile de a distruge tocmai persoana care constituie obiectul tuturor dorinţelor sale şi care, în mintea lui, e legată de tot ce el trăieşte – şi bun, şi rău.
>
> Klein, 1937

Consecinţa urii şi furiei este că bebeluşul resimte o anxietate 5 5 5
paranoidă acută – se poate teme că obiectul atacurilor sale [mama] ar putea deveni un monstru care se răzbună şi îl atacă! Klein ne oferă acest insight sclipitor asupra mecanismelor paranoiei: „obiectul care provoacă vinovăţie se transformă în persecutor”.

Tonul următoarei serii de tablouri este destul de diferit; fiecare imagine este împărţită în două părţi foarte diferite. Într-o jumătate o vedeam pe mama perfectă, bună, iubitoare, alături de bebeluşul ei satisfăcut. În cealaltă jumătate o vedeam pe mama monstruoasă, rea, agresivă, alături de bebeluşul ei temător, plin de ură. Ce ne spun aceste tablouri este că bebeluşul se simte atât de ameninţat de sentimentele distructive, de ale lui şi de cele pe care le-a proiectat în mamă, încât se simte în pericolul de a pierde cu totul mama bună şi iubitoare. Soluţia bebeluşului la această primejdie a fost s-o cliveze pe mama bună de mama rea – ca şi cum, în imaginaţia lui, sunt două mame diferite. Astfel, mama bună şi iubitoare poate fi în continuare idealizată şi perfectă, necontaminată de mama malefică, plină de ură.

Ajungem acum în a două încăpere a acestei galerii imaginare de artă. Tablourile expuse aici reprezintă al doilea stadiu al dezvoltării

bebeluşului. A mai crescut câteva luni. Prima secvenţă de imagine ne arată interiorul corpului mamei, în care sunt amestecate părţile ei bune, iubitoare şi părţile ei rele, care sunt urâte şi care urăsc. Imaginea pe care bebeluşul o are despre mamă se schimbă, acum ea devine o persoană întreagă, separată şi recognoscibilă. Însă bebeluşul pare

îngrijorat; recunoaşterea mamei ca persoană separată a adus noi anxietăţi. Dacă mama, de care bebeluşul depinde întru totul, este o persoană separată, atunci bebeluşul nu o poate controla, ceea ce înseamnă că e posibil să o piardă. Această anxietate legată de dependenţă şi de frica de a o pierde generează noi sentimente de vinovăţie şi suferinţă, şi dorinţa de a-i aduce reparaţii mamei iubite 55 5'5 5 175
pe care, în fantasma sa, bebeluşul ar fi putut-o vătăma prin atacuri pline de furie distructivă. Klein vedea acest stadiu ca fiind crucial pentru dezvoltarea sentimentelor noastre de îngrijorare şi responsabilitate faţă de ceilalţi. Acest stadiu este totodată şi începutul unora dintre cele mai importante criterii ale iubirii: capacitatea noastră de a empatiza, dorinţa de a-i mulţi pe ceilalţi şi, aspect esenţial, capacitatea noastră de a face faţă ambivalenţei – arareori oamenii sunt întru totul buni sau întru totul răi, majoritatea suntem undeva între.

Dar să nu avem impresia că aceste emoţii turbulente şi profund tulburătoare au fost rezolvate pe deplin şi bebeluşul poate acum să crească şi să trăiască fericit până la adânci bătrâneţi. Dacă privim mai atent aceste tablouri din a doua încăpere, vedem că în fiecare se păstrează imaginile pe care le-am văzut mai înainte, ca nişte fantome; toate fricile şi anxietăţile acumulate – paranoia, invidia, lăcomia, ura şi furia – sunt încă acolo, pândind sub suprafaţă.

Nimeni nu ştie, nici măcar Klein, ce se petrece în mintea bebeluşului. Ea şi-a bazat teoriile parţial pe observarea stărilor emoţionale dramatic de fluctuante ale bebeluşului şi pe analiza lumii imaginare a copiilor mici, atentă la visele şi coşmarurile lor şi la poveştile foarte dramatice pe care le inventează în timpul jocului. Poveştile jocurilor copiilor implică adesea conflicte semnificative între personaje sau animale vag deghizate, reprezentări ale persoanelor importante din viaţa copilului: părinţi, fraţi şi surori sau alţii. Copilul este un mic regizor de teatru care se ocupă de toate părţile piesei, el fiind cel care stabileşte rolul pe care îl joacă el însuşi, jucăriile, alţi copii sau adulţi ca buni sau răi, oameni care pedepsesc, care sfărâmă, care marginalizează sau distrug sau care salvează prin magie şi restaurează viaţa.

Ce e uluitor la analiza lui Klein asupra lumii emoţionale a bebeluşilor şi copiilor mici este modul în care procesele psihodinamice pe care le descrie sunt recognoscibile în

multe relaţii de iubire-ură ale adulţilor. În *Mothering Psychoanalysis (Psihanaliza care maternează)* (1991), Janet Sayers descrie modul în care anxietăţile legate de perspectiva îngrozitoare de pierdere a mamei, care apare odată cu recunoaşterea ei ca persoană separată, se manifestă în general la copiii de doi ani:

> copilul încearcă constant să îndepărteze aceste anxietăţi prin cultivarea maniacală a atitudinii de dispreţ şi denigrare a mamei ca persoană a cărei pierdere nu ar provoca durere. Ceea ce implică negarea dependenţei de ea – negare evidentă mai ales în crizele vehemente şi omnipotente de furie ale copiilor de doi ani.

Cred că este izbitoare asemănarea dintre această descriere a comportamentului copiilor de doi ani şi comportamentul unor adulţi prinşi în relaţii abuzive, pline de ură. Klein a observat că această luptă între iubire şi ură continuă pe parcursul vieţii noastre afective şi influenţează profund relaţiile de iubire de la vârsta adultă.

Cu toţii suntem pe un spectru emoţional care variază de la alb la negru, de la iubire la ură, de la idealizare la denigrare – doar că, pentru cei mai mulţi şi în cea mai mare parte a timpului, sentimentele noastre de iubire şi ură fluctuează în nuanţe de gri. Dezvoltăm capacitatea de a accepta sentimentele noastre ambivalente; recunoaştem că persoana iubită nu este nici un model idealizat al perfecţiunii, nu e nici un monstru. Ne reglăm emoţiile şi empatizăm cu persoana iubită, chiar dacă uneori lupta dintre iubire şi ură pare greu de îndurat şi, chiar dacă uneori ne dorim intens să o pedepsim şi să-i facem rău, ne abţinem şi ne păstrăm respectul pentru autonomia ei. Dar, pentru unii oameni, mai ales în relaţiile de iubire de la vârstă adultă în care reapar anxietăţi legate de dependenţă, modul în care văd persoana iubită poate avea oscilaţii mai largi, variind între imaginea idealizată a perfecţiunii şi un obiect dispreţuit al urii. Pentru ei, furia distructivă copleşitoare – la fel ca furia bebeluşului invidios, monstruos, plin de ură – anulează orice alt sentiment sau îngrijorare, inclusiv capacitatea de a empatiza cu obiectul urât al iubirii. Consecinţa este că, aşa cum a observat Melanie Klein, „poate deveni o sursă de pericol în relaţiile dintre oameni”.

Doi bărbaţi din viaţa mea şi portretele lor kleiniene

Tatăl meu nu a lovit-o niciodată pe mama. Nu şi-a permis niciodată să depăşească această limită: nu şi-a pierdut facultăţile morale, sentimentul de bine şi rău. Însă exploziile lui de furie care se îndreptau uneori asupra mamei erau episoade întunecate, alimentate de o ură intensă şi înfricoşătoare. Se întâmpla câteodată să-şi lanseze ura într-un şir de cuvinte crude, asemenea unor săgeţi, dar în cea mai mare parte a timpului ura lui era reţinută în spatele unui zid rece şi dur de tăcere.

Pe de altă parte, când nu o ura pe mama, lumea lui era centrată pe iubirea pe care i-o purta; o punea pe un piedestal şi o idealiza, câştiga pentru ea, avea grijă de ea, o răsfăţa şi-i îndeplinea toate dorinţele. Mama se scălda în atenţia lui. Noi, copiii, nu am avut niciodată vreo îndoială că mama este cea mai iubită şi cea mai importantă persoană din casa noastră şi că nevoile ei sunt pe primul loc, cu excepţia cazurilor în care tata era cuprins de o furie tăcută şi reţinută.

Nu e dificil să vedem tendinţele schizoide şi paranoide ale tatălui meu. Cliva imaginea mamei – o denigra şi o ura când era furios şi o idealiza şi o răsfăţa ca modalitate de a-şi exprima remuşcarea şi dorinţa de a-i aduce reparaţii. Faptul de a o răsfăţa era şi o modalitate de a o poseda şi controla; avea nevoie s-o facă dependentă de el ca apărare împotriva anxietăţii pe care i-o provoca propria dependenţă de ea. Dar, uneori, faptul că avea nevoie de ea devenea într-atât de sufocant şi intolerabil, încât voia să o rănească. Atunci începea să se teamă de lucrurile groaznice pe care şi le imagina mânat de furie. Exilul său autoimpus şi tăcerea lui furioasă şi reţinută erau modalităţi de a o proteja pe ea şi de a se proteja pe el însuşi de pericolul distrugerii pe care l-ar putea provoca furia lui şi de consecinţele oribile care ar decurge de acolo; ar fi putut să o distrugă sau, mai rău, să o piardă. Gândul că ar putea să o piardă îl făcea să aibă senzaţia că întreaga lui lume s-ar dezintegra. Era atunci copleşit de sentimente de vinovăţie şi remuşcare. Era imperativ să-i spună că îi pare rău şi să facă lucrurile să meargă iarăşi bine, înainte de a fi prea târziu, înainte de a pierde tot ce iubea.

A fost complicat şi efectul pe care l-a avut asupra mea când eram mică faptul de a vedea furia lui reţinută şi

lacrimile de neputinţă ale mamei. Fratele meu a învăţat să dispară elegant din situaţii emoţionale dificile. Dar mama se aştepta ca eu şi sora mea să ţinem cu ea, să ne pară rău de ea, să avem grijă de ea şi să fim furioase pe tata în numele ei. Sora mea, probabil pentru că era copilul cel mai mare, şi-a asumat ascultătoare acest rol. Dar eu nu puteam să-l învinovăţesc pe tata. În loc de asta, mă gândeam că era singur şi nefericit în furia lui reţinută, îmi părea rău pentru el şi îmi doream să îl salvez, dar nu ştiam cum.

Nu e întâmplător că basmul meu preferat era *Frumoasa şi bestia.* Frumoasa era specială, pentru că era bună, spre deosebire de mama ei vitregă rea şi de surorile ei invidioase, care erau egoiste, narcisice şi răuvoitoare. Frumoasa chiar s-a sacrificat pentru a-i salva viaţa tatălui ei iubit, ducându-se în locul lui la castelul Bestiei. A văzut că, dincolo de exploziile terifiante de mânie, Bestia era singură şi suferindă. A transferat asupra Bestiei iubirea pe care i-o purta tatălui şi, ca reacţie la curajul, iubirea şi devotamentul ei, Bestia s-a transformat magic în prinţul chipeş al visurilor ei.

Ce propagandă vătămătoare în avantajul Bestiilor de pretutindeni! Frumoasa era doar o fată închisă într-un castel rece şi pustiu, alături de o Bestie cu explozii de mânie – bineînţeles că n-ar fi putut să-l salveze.

Când aveam 20 şi ceva de ani m-am îndrăgostit de Harry, un bărbat al cărui farmec era un fel de du-te-vino. Ne-am mutat împreună şi, pentru scurtă vreme, am crezut că eram fericită. La începutul relaţiei au fost semne că era ceva foarte în neregulă, dar am refuzat să văd ceea ce nu doream să văd. Cuplurile se ceartă şi uneori se urăsc – asta îmi spuneam. Nu voiam să mi se spulbere visul.

Exploziile de furie ale lui Harry începeau de obicei de la o „infracţiune" domestică minoră pe care aş fi comis-o. Mai întâi au fost atacuri verbale furioase. începeam şi eu să ţip şi câteodată aceste certuri furioase se încheiau cu amândoi râzând. Dar alteori asta îl înfuria şi mai tare şi furia lui devenea violentă şi de obicei ajungea să-mi arunce hainele într-o geantă şi-mi cerea să plec. Apoi era copleşit de remuşcări; îi părea rău, nu ştia ce îl apucase, nu putea trăi fără mine, îmi promitea că se schimbă. L-am crezut. Chiar m-am prefăcut faţă de mine însămi că aş fi putut să-l salvez. Credeam că puteam să vindec bestia prin iubire.

Harry învăţase acest comportament de hărţuire de la tatăl

lui, un agresor dominator care se aştepta la excelenţă şi perfecţiune de la unicul său fiu. Mama lui Harry mi-a spus odată că toţi bărbaţii din familia tatălui său îşi ieşeau uşor din fire. însă, uneori, când îl vedeam furios, mă simţeam straniu de detaşată. Aveam senzaţia intensă că nu era furios pe mine sau pe tatăl lui; ci pe mama lui, pe care o vedea cu ochii minţii sale.

De ce nu am vorbit despre asta cu familia sau cu prietenii? Cred că pentru că îmi era ruşine; nu voiam să fiu o victimă. Mi-a luat mult timp să recunosc adevărul faţă de mine însămi. M-am format ca psihoterapeut după zeci de ani de la sfârşitul relaţiei noastre. Atunci am recunoscut în comportamentul lui Harry aspecte din descrierea pe care Melanie Klein a făcut-o furiei paranoid-schizoide a bebeluşului faţă de mamă. La fel ca bebeluşul kleinian, după ce se stingea furia distructivă, Harry trecea într-o stare plină de remuşcări, regret şi o groază ca de copil că urma să îl părăsesc. După ce am fost persoana pe care o ura cel mai tare şi care trebuia distrusă, acum eram persoana cea mai iubită, necesară, idealizată, fără de care nu putea trăi. Reveneam la viaţa normală şi uitam crizele de furie până la următorul episod.

Privind în urmă, îmi dau seama cât de periculoasă era fixaţia mea oedipiană. Ca Frumoasa din poveste, transferasem asupra partenerului nevoia din copilărie de a-mi salva tatăl. Mai mult, şi Harry mi-a oferit ceva ce tatăl meu n-ar fi putut să-mi ofere vreodată. Nu am ştiut niciodată ce se petrecea de fapt în lumea emoţională ascunsă a tatălui meu. Prin opoziţie, Harry îşi urla toate sentimentele de parcă ar fi tras cu puşca. Măcar ştiam ce se întâmpla în lumea lui interioară care era vraişte – sau credeam că ştiu. Şi, într-un fel, Harry mi-a dat ocazia de a-mi exprima propria furie: aveam posibilitatea unui conflict pe care n-am putut să-l port niciodată cu tatăl meu, ca şi cum ar fl fost o ceartă prin intermediar. Dar, în sfârşit, nu ne-am certat niciodată de la egal la egal, cum îmi plăcea mie să cred. Harry nu era un copil de doi ani; era un bărbat şi depăşise limita.

Am avut noroc. Deşi se poate ca fixaţia mea oedipiană să mă fl atras în relaţia cu Harry, iubirea şi respectul tatălui meu mi-au oferit puterea Eului de care aveam nevoie pentru a supravieţui acestei relaţii toxice. învăţasem din capacitatea de reţinere a tatălui meu că există în relaţii

graniţe morale pe care nici bărbaţii, nici femeile nu trebuie să le încalce vreodată.

De ce unele femei se întorc la abuzator?

Filmul spaniol *Take My Eyes* (2003) este o imagine vie a violenţei domestice. în film, Pilar, o soţie tânără, după ce a suferit ani întregi violenţa soţului ei, Antonio, fuge de acasă împreună cu fiul ei mic. Stă la sora ei şi începe să-şi construiască o viaţă nouă. Dar Antonio e hotărât s-o recâştige; urmează un program de terapie cognitiv-comportamentală şi de gestionare a furiei pentru bărbaţi care îşi abuzează partenerele. Când ajunge aproape de încheierea cursului, o găseşte pe Pilar şi o asigură că, de data asta, cu ajutorul terapiei, chiar s-a schimbat. îi promite că nu îi va mai face rău niciodată şi o imploră să-şi ia copilul şi să se întoarcă acasă ca familie. După asta tânjea Pilar. Cedează şi se întorc împreună acasă.

A doua zi dimineaţă, Pilar se îmbracă cu o rochie drăguţă ca să se ducă la un interviu pentru un job la galeria de artă din zonă. Antonio stă în sufragerie şi răsfoieşte catalogul colecţiei de artă clasică al galeriei pe care Pilar îl lăsase pe masă. îi atrage atenţia un tablou nud şi devine din ce în ce mai agitat. Nu trece mult până să ajungă la o criză de furie în toată regula. Se năpusteşte asupra lui Pilar, care dădea să plece la interviu, şi îi sfâşie rochia. Fără să-i fie de ajuns, o dezbracă până o lasă doar în sutien şi o dă afară pe balcon. Pilar se face mică, într-o încercare care stârneşte milă, de a-şi acoperi cu mâinile organele genitale; e îngrozită că s-ar putea ca persoanele de pe stradă să se uite în sus şi s-o vadă. Îl imploră s-o lase să intre. În sfârşit, el deschide uşa glisantă, o trage înăuntru şi o apucă de gât, ca şi cum ar sugruma-o. Pilar e atât de îngrozită, încât face pipi pe ea. Antonio se retrage şi o priveşte cu o expresie amestecată de fascinaţie şi dezgust. Se întoarce şi iese din casă.

Ceea ce arată această scenă de o onestitate fără compromisuri este modul în care Antonio, când e cuprins de furie, este total lipsit de orice empatie pentru femeia pe care o iubeşte. E copleşit de ură. Îşi imaginează că ea e de vină pentru violenţa lui, din cauza a ceea ce crede că ea i-a făcut. Merită să fie pedepsită pentru că nu-l iubeşte adecvat, pentru că îl face să se simtă rău faţă de el însuşi,

pentru că îl umileşte, pentru că e cauza tuturor sentimentelor lui intolerabile. E hotărât s-o facă să simtă toate lucrurile groaznice pe care el le crede, în furia lui nebună, că l-a făcut să le simtă. Acesta este modul prin care el scapă de toate acele sentimente rele şi se simte din nou bine faţă de el însuşi. Şi cu cât o agresează şi o umileşte mai tare, cu atât se simte mai îndreptăţit, mai grandios şi mai puternic; e ca un drog, e îmbătat de puterea pe care o are asupra corpului şi sexualităţii ei.

Unii bărbaţi, mai ales cei cu tulburare de personalitate narcisică, pot participa la cursuri de terapie cognitiv-comportamentală şi de gestionare a furiei ca modalitate manipulatoare de a-şi recâştiga partenera. Dar portretul din film al lui Antonio ne spune că nu voia cu adevărat să se schimbe. De fapt, o convinge pe Pilar că s-a schimbat, aproape şi el crede asta. Dar, tragic, când e cuprins de furia geloziei nu mai are niciun fel de control. Terapia cognitiv-comportamentală şi cursurile de gestionare a furie nu au abordat tulburarea lui de personalitate al cărei tratament se ştie prea bine cât e de dificil.

Persoanele care încearcă să le ajute pe victimele violenţei domestice, cum ar fi terapeuţii, asistenţii sociali şi chiar poliţiştii, se plâng uneori că nu pot înţelege de ce unele femei se întorc în mod repetat la abuzator. Majoritatea femeilor care se întorc fac asta pentru că sunt disperate. Nu au bani, au copii de care trebuie să se îngrijească şi nu au unde altundeva să se ducă. De asemenea, multe femei sunt ca Pilar: încă îşi iubesc partenerul şi îşi doresc să revină în propria casă, la propria familie. Dar, în cazul unor femei, dinamica relaţiei cu abuzatorul este comparabilă cu o dependenţă periculoasă; e dificil să se elibereze şi riscurile pot fi la fel de mortale.

Ciclul abuzului se desfăşoară cam aşa: doi oameni se îndrăgostesc. Proiectează unul asupra celăluilalt fantasma partenerului ideal. Se înfăşoară amândoi într-un cocon de sex glorios şi admiraţie reciprocă. Toate aspectele negative sunt proiectate în lumea din afară. În coconul lor, viaţa e perfectă.

După o vreme, coconul devine sufocant, înăbuşitor. În general, el devine suspicios în legătură cu ea: nu poate să aibă încredere în ea, ea nu îl iubeşte cum trebuie, el vede toate defectele ei sau e nebun de gelozie, convins că ea de fapt se gândeşte la un alt bărbat. Începe să se poarte din ce

în ce mai paranoid, maniacal, grandios şi omnipotent. Ura şi furia se tot amplifică. Această furie seamănă cu cea a bebeluşului de neconsolat descris de Melanie Klein. A clivat-o pe femeia pe care o iubeşte. A fost „mama bună” idealizată, dar acum tot ce vede este „mama rea" care refuză sau care nu îi poate oferi tot ce îşi doreşte. O atacă, vrea să o distrugă.

Fără îndoială, ea e victima lui, dar, în acelaşi timp, şi ea e îmbătată de furia lui enormă. Când o femeie este abuzată violent, resimte firesc propriile sentimente intense de furie şi ură şi acum are propriile fantasme în care îi face rău abuzatorului sau chiar îl ucide, deşi în general femeia e mai slabă din punct de vedere fizic decât bărbatul şi e prea îngrozită pentru a-şi pune în act fantasmele. Dar furia lui face permisibilă exprimarea propriilor ei fantasme infantile de furie. În cazul unor femei, eliberarea propriei furii poate fi intensă – intră în contact cu furia din copilărie faţă de părintele care le-a neglijat, le-a abuzat sau nu le-a protejat.

Ultima parte a ciclului abuzului este caracterizată de remuşcare şi reparaţie. În general, furia lui se stinge, începe să se teamă foarte tare de ce i-a făcut şi e îngrozit că ar putea s-o piardă. O vede din nou ca pe „mama cea bună". E ca un bebeluş neputincios care plânge disperat după iertarea ei, care e disperat să-i ofere reasigurări că nu îi va mai face rău niciodată, care e disperat ca ea să se întoarcă acasă. Ea resimte o uşurare enormă. Într-un fel, acesta e momentul pe care şi l-a dorit întreaga viaţă. În sfârşit, are iubirea după care a tânjit odată de la mama sau tata. În sfârşit, are reasigurarea că e singura persoană din lume pe care el o iubeşte şi o doreşte şi ea e singura care ştie cum să îl iubească şi care îl poate înţelege şi îl poate salva de el însuşi.

Oricât ar fi de toxice, aceste emoţii intense alimentate de descărcarea de adrenalină pe care o provoacă agitaţia şi teroarea, funcţionează ca un drog puternic. Acesta e motivul pentru care extremele – de la iubirea idealizată la ura ucigaşă şi iar la iubirea idealizată – pot fi atât de periculos de adictive.

O femeie mi-a spus că se întâlnea cu fostul ei iubit noaptea, în secret. Întâlnirile lor clandestine trebuiau să fie secrete pentru că, după un atac deosebit de violent, când a trebuit să cheme poliţia, tribunalul i-a dat un ordin de restricţie, astfel încât el să nu mai încerce să o vadă. Ea a

spus că ştia că era nebunesc, dar îi era tare dor de el. Nu-i plăcea deloc să fie singură. Îi era dor şi de sex, a adăugat în şoaptă. Am întrebat-o de ce anume îi era dor. Îi era foarte ruşine să-mi spună asta, dar se întreba dacă nu cumva era masochistă, pentru că durerea făcea sexul mai intens. Îi provoca o senzaţie de extaz, ca şi cum s-ar pierde complet în contactul sexual, ceea ce era o uşurare incredibilă pentru că anula sentimentul intolerabil de a tânji să fie iubită. Copilăria acestei femei fusese împovărată de exploziile violente de furie ale tatălui ei, care spărgea totul în casă şi ameninţa să-i sfârtece mama în bucăţi mici. Îşi amintea şi că tatăl venea la ea cu lacrimi în ochi, implorând să îl ierte. Îi părea rău că o speriase.

O altă femeie, care se întorcea în mod repetat la partenerul ei violent, a oferit această explicaţie. Ea şi partenerul ei semănau. Amândoi crescuseră în familii violente, cu alcoolici. Niciunul nu avusese părinţi care să-l iubească şi să-l protejeze, aşa că încercau să aibă grijă unul de celălalt. Dar erau amândoi atât de vătămaţi, încât ajungeau să-şi facă rău unul altuia. Şi, de asemenea, erau singurii care chiar se înţelegeau reciproc într-o lume plină de oameni „normali, nevătămaţi”. Se uita la mine acuzator. Ştiam că mă vede ca fiind unul dintre „oamenii normali" care n-ar fi putut să o înţeleagă şi n-ar fi putut să ştie de ce iubea un bărbat care o ataca atât de violent. Când a venit prima oară la mine, eu eram terapeuta care s-o ajute să stea departe de el, dar după câteva luni eram duşmanul care încerca să o împiedice să se întoarcă la el.

Într-o zi, a primit un mesaj de la el în care îi spunea să nu-l mai caute pentru că are o nouă relaţie. În terapie a rămas tăcută. A spus că era deprimată, suicidală. A spus că nu credea că el iubea pe altcineva. Încă se temea că el s-ar putea întoarce să o ucidă. Dar eu credeam că îi era mai teamă că el nu s-ar mai întoarce, că acesta chiar era sfârşitul relaţiei lor. I-a fost greu să audă asta. A recunoscut printre lacrimi că acum se simţea complet abandonată, ca şi cum s-ar fărâmiţa, viaţa fără el, totul, nimic nu mai avea niciun sens.

O altă femeie m-a atacat furioasă când am încercat să susţin aspectul ei de femeie puternică ce credeam că ar putea rezista tendinţei de a reveni la iubitul ei care o abuzase. A spus că ura să fie numită „puternică" şi „ura feministele castratoare", avea senzaţia că erau

neatrăgătoare şi oribile. Îi plăcea să fie feminină, pentru că „bărbaţii preferă femeile feminine". Am fost uluită; de unde venea acest atac? Abia mai târziu mi-am dat seama că încercarea mea de a o face să se răzgândească şi să nu se întoarcă la partenerul ei abuziv o pusese faţă în faţă cu sentimentul intolerabil de fragmentare, de gol şi de abandon de care se temea cel mai mult. Era furioasă şi pe mine, pentru că terapia o dusese la o contradicţie. Nu suporta să se simtă lipsită de putere, dar, în acelaşi timp, îşi dorea cu disperare să revină la poziţia familiară, autodistructivă, de victimă. Credeam şi că, inconştient, se temea foarte tare de propriile impulsuri distructive intense. Furia ei faţă de mine era alimentată de furia provocată de faptul că mama ei nu a putut să o protejeze de tatăl ei abuziv. Dar cine ştie ce s-ar fi întâmplat dacă ar fi deschis cutia Pandorei în care erau ura, furia şi invidia ei?

David Celani, psiholog clinician american, a lucrat mult cu femei care au fost victime ale violenţei domestice. În *Iluzia iubirii: de ce se întoarce femeia maltratată la agresorul său?* (1994/2014), Celani oferă o analiză sclipitoare a psihologiei abuzului domestic. Porneşte de la modelul psihologic dezvoltat de psihanalistul scoţian W.R.D. Fairbairn, bazat pe travaliul cu copii neglijaţi şi abuzaţi dintrun orfelinat (vezi p. 120, Capitolul 4). Celani a înţeles că pacientele lui care erau dependente de ciclul abuzului aveau frecvent un trecut similar celui al copiilor cu care a lucrat Fairbairn. De asemenea, mulţi dintre abuzatorii lor suferiseră la rândul lor din cauza violenţei, abuzului sau neglijării în copilărie:

> Când cei doi indivizi cu tulburare de personalitate se întâlnesc, pericolul apariţiei unor trăiri ale golului lor interior este alungat prin alternarea dintre *speranţa intensă* şi *disperarea cumplită.* Această situaţie stă la baza multor parteneriate patologice. Individul cu tulburare de personalitate nu poate fi capabil să pună în cuvinte acest fapt, dar el sesizează că partenerul său care are aceeaşi tulburare îl înţelege.

Pe scurt, ceea ce descrie Celani aici este o atracţie fatală.

Celani a ajuns la concluzia că femeile se întorc la abuzator din acelaşi motiv pentru care copiii abuzaţi despre care a vorbit Fairbairn îşi doreau cu disperare să ajungă acasă, la părinţii lor neglijenţi, abuzivi:

[...] ei preferă abuzul în locul uriaşei anxietăţi pe care o dă sentimentul de a fi abandonaţi şi rupţi de identitatea lor. Este la fel ca în cazul femeii victime a abuzului partenerului ei, care preferă să se întoarcă la abuzatorul ei decât să rămână singură. Ea are nevoie de el pentru a-şi menţine identitatea intactă.

Cu alte cuvinte, haosul, dramatismul şi descărcarea de adrenalină inerentă emoţiilor intense le sunt de mult familiare. Au ajuns să aibă nevoie de asta pentru a-şi menţine identitatea intactă. Aceasta e speranţa de care au nevoie pentru a ţine disperarea la distanţă. Pentru ei, asta înseamnă iubire. Aceste extreme ale iubirii pasionale şi urii violente sunt mai puţin înfricoşătoare decât tăcerea groaznică a singurătăţii, vidului şi abandonului.

O luptă pentru putere şi rădăcinile misoginiei

Timp de milenii întregi a existat un curent subteran de misoginie intensă în societăţile noastre. Dar ce determină dinamica inconştientă a misoginiei şi pumnul de fier în care strânge cultura şi societatea? Şi de ce, în ciuda progreselor recente ale feminismului, misoginia rămâne atât de dificil de schimbat?

Feminista Dorothy Dinnerstein considera că Melanie Klein descoperise rădăcinile misoginiei. În *The Mermaid and the Minotaur (Sirena şi minotaurul)* (1976) a susţinut că, dacă imaginea inconştientă a femeii provine din experienţa infantilă a mamei din stadiul paranoid-schizoid al dezvoltării, nu e de mirare că femeia e temută; puterea ei nebuloasă, atotcuprinzătoare este terifiantă şi copleşitoare. Această femeie, care dorim să ne hrănească, să ne aline şi să ne iubească, ar putea la fel de uşor să ne sufoce, să ne sfârtece sau să ne înghită.

Dinnerstein argumentează convingător modul în care această imagine a mamei atotputernice se găseşte în inconştientul cultural al celor mai multe societăţi. De exemplu, puterea ei terifiantă se aseamănă celei a zeiţei creaţiei şi distrugerii slăvite în antichitatea egipteană şi elină şi venerate în prezent sub forma zeiţei Kali în hinduism. Este interesant că, pentru a combate, pentru a conţine şi controla marea putere a acestei femei creatoare-distrugătoare, religiile monoteiste, cu al lor Dumnezeu bărbat, au aplicat aceeaşi apărare psihologică folosită de

bebeluşi: clivajul.

Clivajul este unul dintre cele mai eficiente şi străvechi mijloace de a le lăsa pe femei fără putere. „Femeile bune” – mamele, soţiile şi fetele cuminţi – sunt idealizate şi clivate într-un compartiment separat, astfel încât să nu fie contaminate de „femeile rele" – obiecte sexuale, prostituate, târfe –, femei cumpărate şi vândute şi folosite şi abuzate după placul bărbatului. Aceste femei sunt dispreţuite, denigrate şi, în secret sau nu chiar în secret, dorite sexual. Cel mai comun exemplu este clivajul femeii în fecioară şi târfă. În toată creştinătatea se găsesc icoane ale Sfintei Fecioare ca mamă perfectă, desexualizată, binevoitoare, care îşi ţine în braţe bebeluşul liniştit. A fost clivată de Eva, cea considerată responsabilă de izgonirea din rai din cauza ispitei periculoase reprezentate de sexualitatea ei.

Klein era de acord cu Freud în privniţa faptului că complexul Oedip este un stadiu important al dezvoltării sexuale a copiilor. Dar, dacă luăm în considerare viziunea lui Klein asupra sentimentelor profund ambivalente pe care bebeluşul le are faţă de mamă în stadiul paranoid-schizoid timpuriu, implicaţiile tranziţiei oedipiene sunt diferite pentru băieţi şi pentru fete. În cazul ambelor genuri, furia faţă de puterea mamei de a oferi sau de a refuza ceea ce îşi doresc coexistă cu iubirea şi dependenţa de ea. Dar, aşa cum am văzut în Capitolul 3, când băiatul devine conştient de genul său, îşi dă seama că are o armă secretă, ceva ce mama lui nu are: mult- preţuitul penis. Este de sex masculin, la fel ca tatăl lui, care are la rândul său penis, iar tatăl pare să aibă o putere fabuloasă şi diferită de cea a mamei, dacă nu în familie, în lumea bărbaţilor din afara familiei.

Cu alte cuvinte, băieţii învaţă devreme că masculinitatea lor este o apărare împotriva fricii lor de puterea feminină. Aşa cum am văzut, bărbaţii care abuzează femei au în general o frică intensă şi paranoidă de a se simţi emasculaţi, impotenţi, neputincioşi şi dependenţi şi în relaţiile intime, şi în lume în general. Apărarea lor împotriva vulnerabilităţii constă în comportamentul violent şi intimidant acasă, în scopul de a-şi recâştiga iluzia că sunt puternici şi deţin controlul şi în încercarea de a-şi amplifica demonstraţia grandioasă de potenţă. Cred că asta ne aduce în inima misoginiei unora dintre bărbaţi. Dependenţa bărbatului de femeia iubită şi dorită sexual stârneşte nu

doar teama că aceasta l-ar putea abandona, ci şi o furie primitivă faţă de puterea pe care o are asupra lui. Dacă adăugăm aici anxietatea de performanţă, îngrijorările cu privire la dimensiunea penisului, la ejacularea precoce şi la vulnerabilitatea organelor genitale masculine (despre care am discutat în Capitolul 2), soluţia lui de a dovedi că nu are nevoie de ea atacând-o şi îndepărtând-o începe să aibă un sens primitiv. E ca un bebeluş care face o criză de furie şi îşi aruncă jucăria preferată din pătuţ şi astfel, măcar în fantasma lui, îşi restaurează puterea masculină. Desigur, după ce bebeluşul îşi aruncă jucăria preferată, plânge pentru că vrea ca mama să i-o aducă înapoi.

Ierarhia puterii dominată de bărbaţi din atât de multe societăţi şi culturi a jucat de-a lungul istoriei un rol extrem de important în diversele comportamente învăţate ale bărbaţilor şi femeilor. Bărbaţii care au crescut într-o familie în care tatăl îşi demonstra puterea prin dominaţie şi control, într-o cultură în care acest tip de masculinitate era preţuit în mod tradiţional, au o probabilitate mai mare de a considera de la sine înţeles faptul că sexul e legat de satisfacerea propriilor nevoi sexuale, iar plăcerea femeii este secundară, asta dacă mai contează cumva. Femeile care au crescut în circumstanţe similare au o probabilitate de a învăţa de la mamele lor şi de la celelalte femei din comunitate că valoarea lor stă în sexualitate şi în capacitatea de a îndeplini dorinţele bărbatului; satisfacerea propriilor nevoi sexuale este secundară, asta dacă mai contează cumva. Dar nu toate femeile sunt victime. Furia femeilor, atacurile pline de ură şi invidie asupra bărbaţilor, femeilor şi propriilor copii pot fi devastatoare.

Freud pare că avea o pată oarbă în privinţa puterii femeilor. Dacă o femeie are o oarecare putere, asta se întâmplă în limitele poziţiei ei de obiect al dorinţei. Dar nerecunoaşterea faptului că puterea femeii există dincolo de limitările puterii ei sexuale este şi cel mai eficace mod de a o face lipsită de putere. Din nefericire, după cum am văzut în Capitolul 2, prea multe femei cred că puterea şi chiar identitatea lor depind de înfăţişarea lor şi de cât sunt de atrăgătoare pentru bărbaţi. Multe femei sunt preocupate într-un mod aproape mişcător de îngrijirea orgoliului vulnerabil al bărbaţilor. Prea adesea, preţul pe care îl plătesc este neglijarea propriilor nevoi şi dorinţe sexuale.

Dinnerstein, la fel ca Shere Hite, considera că singurul

mijloc eficace de a ne modera ambivalenţa inconştientă faţă de mamă şi, prin extensie, faţă de femei în general, stă în educaţie şi în schimbarea politică. Ea a pus la îndoială stereotipurile de gen şi a susţinut intens că îngrijirea copiilor trebuie împărţită egal între mamă şi tată, ceea ce considera că ar diminua aceste imagini distorsionate asupra puterii masculine şi feminine şi că ar duce în cele din urmă la o societate în mai mare măsură bazată pe egalitate. Ar fi fost oripilată să descopere că magazinele de jucării sunt încă pline de soldăţei şi pistoale pentru băieţei şi de rochiţe roz de prinţese şi păpuşi Barbie pentru fetiţe.

Mă simt încurajată de faptul că generaţia milenialilor a reînsufleţit discuţia despre gen şi sexualitate. Pune la îndoială stereotipurile învechite de gen şi îmbrăţişează modele de rol care reflectă autentic diversitatea bogată şi complexă a genurilor şi identităţilor sexuale. Feminismul, acceptat deopotrivă de femei şi de bărbaţi, a constituit dintotdeauna speranţa cea mai întemeiată a împlinirii în relaţii sexuale. Însă în ultima o sută de ani lecţia a fost că, cu cât mai multă putere acumulează femeile în sfera politică şi personală, cu atât mai tare se tem unii bărbaţi că pierd putere, statut şi potenţă – de unde loviturile recurente împotriva feminismului. Schimbarea profundă, fie că e psihologică, socială sau politică, este un proces îndelungat, lent şi dificil. Dar e o nevoie urgentă de schimbare.

> Aparenta omnipotenţă a mamei timpurii, aşadar rolul său ambivalent ca sursă supremă de bine şi rău, este o sursă esenţială a nefericii omeneşti: atitudinea neliniştită, instabilă, pe care specia noastră o are faţă de natură şi faţă de aranjamentele ei sexuale neliniştitoare, instabile, reprezintă aspectele inseparabile ale acestei nefericiri.
>
> (Dinnerstein, 1976)

Epilog

Istoria psihanalizei a diminuat în general importanţa sexului sau a ignorat sexul cu totul. Ceea ce pare ciudat, dat fiind că Freud, fondatorul psihanalizei, este celebru mai ales pentru că ar fi fost obsedat de sex. Însă mulţi psihoterapeuţi şi consilieri pe care i-am întâlnit de-a lungul anilor mi-au spus că au învăţat foarte puţin despre sex în instituţiile de formare. Este cert faptul că descoperirile sexologilor (Kinsey, Masters şi Johnson şi Hite) nu au fost incluse în materie. Dacă erai interesat de sex, se presupunea că vei căuta o instruire aprofundată în terapia psihosexuală, centrată pe abordarea specializată a clienţilor care solicită ajutor pentru probleme sexuale mai degrabă complexe sau extreme. Prin urmare, pentru terapeuţii care lucrează cu tipul de probleme ce apar în mod obişnuit în cabinet, apare presupunerea că ar fi intruziv să îi pună clientului întrebări despre viaţa sexuală dacă clientul nu a adus în discuţie sexul. „Nu vrem să fim intruzivi” pare să fie un ecou al scuzei clasice pe care o folosesc mulţi părinţi pentru a evita să le vorbească copiilor despre sex.

Altfel spus, să vorbim despre sex poate fi la fel de dificil pentru terapeuţi cum este pentru clienţi. Ştiu din experienţă că, în afară de situaţia în care vin cu o problemă sexuală specifică, mulţi clienţi consideră prea stânjenitor să aducă vorba despre sex. Sau presupun că depresia sau anxietatea lor sau chiar problemele relaţionale despre care vor să vorbească au prea puţin sau nimic de-a face cu sexul. Poate au dreptate: problemele lor n-au nicio legătură cu sexul. Se poate şi ca subiectul sexului să fie prea dificil de adus în discuţie. E prea greu, chiar şi în şedinţa de psihoterapie, să ne confruntăm cu sentimentele profunde de ruşine, stânjeneală şi inadecvare. Acesta e motivul pentru care este important ca terapeuţii să nu se mai sfiască în privinţa sexualităţii. Dacă pacientul nu aduce sexualitatea în discuţie, abordează subiectul cu delicateţe, dar întreabă-l! Dacă institutul de formare nu include cursuri de sexualitate, solicită introducerea lor în programă.

Am participat recent la un curs de psihosexualitate la care, timp de o jumătate de zi, participanţii, cu toţii consilieri şi psihoterapeuţi acreditaţi, au vorbit despre

istoricul lor sexual. Proveneam din medii culturale diferite, dar ceea ce majoritatea aveam în comun era că am învăţat foarte puţin despre sex în familiile noastre. Cea mai mare parte din ce am învăţat, fără să punem la socoteală cuvintele referitoare la sex pe care le-am preluat de la alţi copii, a fost exclusiv negativ sau pur şi simplu greşit. Discuţia noastră a trecut la modul în care aceste atitudini negative faţă de sex au afectat propriul istoric sexual. Au fost momente triste şi tulburătoare în acea dimineaţă în care am vorbit despre sex şi am împărtăşit poveştile noastre, dar a fost incredibil de interesant şi acea şedinţă a fost plină de vitalitate.

Lecţia importantă pentru noi toţi, consilieri şi terapeuţi specializaţi, precum şi pentru clienţii noştri, este că discuţia despre sex nu trebuie să fie stânjenitoare sau ruşinoasă, ci să aducă beneficii enorme pentru propria noastră stare de bine şi pentru starea de bine a clienţilor noştri.

Mulţumiri

/

Această carte nu ar fi putut fi scrisă niciodată fără toţi clienţii mei, care m-au învăţat atât de multe de-a lungul anilor. Dar, mai presus de toate, le sunt enorm de recunoscătoare foştilor mei clienţi care miau oferit permisiunea de a împărtăşi în această carte povestea travaliului pe care l-am realizat împreună. Doresc să-i mulţumesc lui Danielle Kerris pentru că a citit fiecare versiune a manuscrisului şi m-a susţinut cu entuziasmul ei şi cu feedbackul ei valoros. Le mulţumesc şi colegilor mei din Marea Britanie, Anne Marie Salm şi Carmen O'Leary, şi Brachei Hadar din Israel, şi lui Saeunn Kjartansdottir din Islanda, care mi-au oferit cu căldură sprijinul lor. Îi mulţumesc Sylviei Hutchinson pentru supervizarea sa răbdătoare, înţeleaptă şi atentă. Sunt recunoscătoare pentru toate lucrurile pe care le-am învăţat de la terapeuţii din grupul de formare, Jane Campbell şi Inge Hudson, şi le mulţumesc tuturor profesorilor şi colegilor mei de la Turvey Institute for Group-Analytic Psychotherapy. Sunt, de asemenea, recunoscătoare pentru numeroasele oportunităţi oferite de Institute of Group Analysis, Tavistock Clinic şi Tavistock Relationships. Îi mulţumesc şi lui Kerry Boettcher de la Wordnoodle. Şi îi sunt recunoscătoare editorului meu, Russell George, pentru entuziasmul lui şi pentru feedbackul încurajator pe care mi l-a oferit când pregăteam manuscrisul pentru publicare.

În sfârşit, doresc să-i mulţumesc soţului meu, Brian, pentru că a citit migălos numeroasele mele revizuiri, şi fiului meu vitreg, Stephen, care m-a încurajat încă de la început să scriu această carte pentru că „voia să o citească”. Stephen a murit tragic înainte ca manuscrisul să fi fost gata, dar credinţa lui de nestrămutat în valoarea acestui proiect şi iubirea lui constantă nu mă vor părăsi niciodată.

Referinţe

/

Ainsworth, M., Blehar, M., Eaters, E., Wall, S. (1979), *Patterns of*

Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation Londra: The Psychology Press.
Annie Hall (1977), Scenariu şi regia Woody Allen, New York, United Artists Corporation.
Austen, J. *Mândrie şi prejudecată* (1918/2020), Bucureşti: Litera.
Bodenheimer, D. (2010), Sandor Ferenczy: A Life Lived Dyadically, *Psychoanalytic Social Work,* vol. 17, nr. 1, pp. 17-29.
Bonomi, A. (2013), 'Double Crap!' Abuse and Harmed Identity în Fifty Shades of Grey, *Journal of Women's Health,* vol. 22, nr. 9.
Bowlby, J. (1973), *Separation: Anxiety and Anger* Londra: Pimlico.
Bowlby, J. (1988/2011), *O bază de siguranţă* Bucureşti: Trei. pp. 94, 101-102.
Celani, D. (1944/2014), *Iluzia iubirii. De ce se întoarce femeia maltratată la agresorul său,* Bucureşti: Trei, pp. 215, 220.
Dinnerstein, D. (1976), *The Mermaid and the Minotaur: Sexual Arrangements and the Human Malaise,* New York: Other Press p. 100.
Fairbairn, W.R.D. (1952), *Psychoanalytic Studies of the Personality,* Londra: Routledge and Keegan Paul.
Fonagy, P. (2001), *Attachment Theory and Psychoanalysis,* Londra: Karnac p. 10.
Fraley, C., Shaver, P. (2000), Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions, *Review of General Psychology,* vol. 4, nr. 2, pp. 132-154.
Freud, S. (1899/2017), *Interpretarea viselor. Opere esenţiale 2.* Bucureşti: Trei, p. 316.
Freud, S. (1905a/2017), „Sexualitatea infantilă” (în *Trei eseuri asupra teoriei sexualităţii), Opere esenţiale 5,* Bucureşti: Trei, p. 127.
Freud, S. (1905b/2017), „Deviaţiile sexuale” (în *Trei eseuri asupra teoriei sexualităţii*), *Opere esenţiale 5*, Bucureşti: Trei, pp. 75-76.
Freud, S. (1905c/2017), „Transformări ale pubertăţii” (în *Trei eseuri asupra teoriei sexualităţii*), *Opere esenţiale 5*, Bucureşti: Trei, pp. 152-153, 154.
Freud, S. (1909/2017), *Micul Hans. Analiza fobiei unui băieţel de cinci ani. Opere esenţiale 8,* Bucureşti: Trei.
Freud, S. (1912/2017), „Despre cea mai generală degradare a vieţii erotice”. În *Contribuţii la psihologia vieţii erotice, Opere esenţiale 5,* Bucureşti: Trei, p. 246.
Freud, S. (1918/2017), „Tabuul virginităţii”. În *Contribuţii la psihologia vieţii erotice, Opere esenţiale 5,* Bucureşti: Trei, p. 262.
Freud, S. (1925/2017), Unele consecinţe psihice ale diferenţei

anatomice dintre sexe în *Opere esenţiale,* Bucureşti: Trei, p. 304.
Freud, S. (1930/2017), Disconfort în cultură. În *Opere esenţiale 9,* Bucureşti: Trei, p. 247.
Gathorne-Hardy, J. (2005), *Kinsey, a Biography,* Londra: Pimlico, p. 253.
Hall, P. (2013), *Understanding and Treating Sex Addiction,* Hove: Routledge, pp. 33-49.
Hite, S. (1976), *The Hite Report, a Nationwide Study of Female Sexuality,* ediţie publicată în 1977 în British Commonwealth de Summit Books, pp. 60, 130131, 157, 194-196, 199-200, 226, 232, 258-259, 262, 332-337.
Hite, S. (1981), *The Hite Report on Male Sexuality,* Londra: Macdonald Optima, pp. 338-343, 355-357, 369-376.
Hite, S. (2005), *Oedipus Revisited,* Londra: Arcadia Books, p. 37.
James, E.L. (2012), *Cincizeci de umbre ale lui Grey,* Bucureşti: Trei.
Jamieson, L. (2004), *The State of Affairs: Explorations în Infidelity and Commitment,* editată de Duncombe, J., Harrison, K., Allan, G., Mardsen, D. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, pp. 36-37.
Jelinek, E. (2012), *Pianista,* Bucureşti: Polirom.
Corespondenţa Freud – Jung (2015), Bucureşti: Trei.
Kinsey, A., Gebhard, P., Pomeroy, W. (1954), *Sexual Behaviour în the Human Female* Bloomington, IN: Indiana University Press.
Kinsey, A., Pomeroy, B., Martin, C. (1948), *Sexual Behaviour în the Human Male,* vol. 1, New York: Ishi Press International, pp. 180-181, 164.
Klein, M. (1928/2011), „Stadii timpurii ale conflictului oedipian”, în *Iubire, vinovăţie şi reparaţie,* Bucureşti: Trei, p. 316.
Klein, M. (1937/2011), „Iubire, vinovăţie şi reparaţie”, în *Iubire, vinovăţie şi reparaţie*, Bucureşti: Trei, pp. 480, 482.
Lawrence, D.H. (1928/2016), *Amantul doamnei Chatterley,* Bucureşti: Polirom.
Lee, H. (1996), *Virginia Woolf* (din *'Sketch of the Past'* în *Moments of Being* editată de Schulkind, J. revizuită în 1985), Londra: Chatto and Windus, pp. 80, 125126.
Le Faye, D. (1996), *Jane Austen's Letters,* Oxford: Oxford University Press, p. 221.
Lloyd, E. (2005), *The Case of the Female Orgasm,* Cambridge, MA: Harvard University Press.
Lundberg, F., Farnham, M. (1947), *Modern Woman: The Lost Sex,* New York: Harper and Brothers Publishers.
Masters, W.H., Johnson, V.E. (1970), *Human Sexual Inadequacy,* New York: Bantam Books, p. 218.
Moore, A. (2009), Relocating Marie Bonaparte's Clitoris, *Journal:*

Australian Feminist Studies, vol. 24, nr. 60: Genital Modification, pp. 149-165.
Pianista, film (2001), scenariu şi regie Michael Haneke Curzon Artificial Eye. Potter, C. (2004), Why Do We Still Fall for Mr Darcy?, *The Guardian Newspaper.* Rudnytsky, P. (2002), *Reading Psychoanalysis,* Ithaca, NY: Cornell University Press, p. 132.
Sayers, J. (1986), *Sexual Contradictions: Psychology, Psychoanalysis, and Feminism* Londra: Tavistock Publications, p. 56.
Sayers, J. (1991), *Mothering Psychoanalysis,* Londra: Penguin.
Secunda, V. (1993), *Women and Their Fathers,* Londra: Cedar, p. 256.
Ia-mi şi ochii (2003), Scenariu Iciar Bollain şi Alicia Luna, regie Iciar Bollain Spania: Alta Films.
Wismeijer, A.J., van Assen, M.A.L.M. (2013), Psychological Carateristics of BDSM Practitioners, *The Journal of Sexual Medicine,* vol. 10, nr. 8.
Woolf, V. (1931/2010), *Spre far,* Bucureşti, RAO.
Woolf, V. (1931), *Professions for Women (Women and Writing)* Londra: The Women's Press, p. 59.
Young, L., Alexander, B. (2012), *The Chemistry between Us: Love, Sex and the Science of Attraction,* Londra: Penguin Random House.